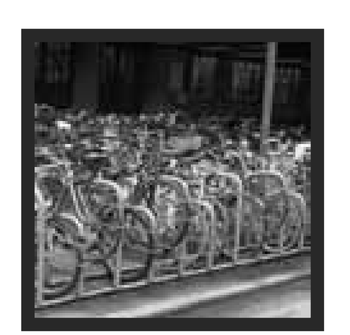




volkshochschule tübingen

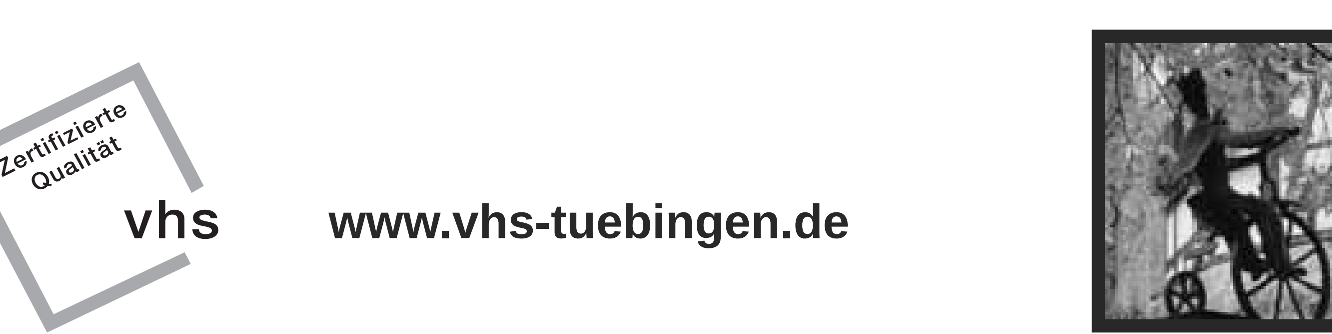


Semesterprogramm Herbst/Winter 2004/05











www.vhs-tuebingen.de

Zielgruppen

vhs für Kids

vhs für Ältere

vhs für Frauen

vhs für behinderte und nicht behinderte Menschen

Inhalt

Anmeldung: So geht's!

persönlich: vhs-Sekretariat, Katharinenstraße 18 (LORETTO)
vormittags: Mo - Fr, 10:00 bis 12:30 Uhr
nachmittags: Mo - Mi, 15:00 bis 18:30 Uhr
Do 15:00 bis 19:30 Uhr
während der Ferien nachmittags bis 17:00 Uhr

schriftlich: vhs, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen (nur bei Abbuchung)

telefonisch: (0 70 71) 56 03-29 (nur bei Abbuchung)
vormittags: Mo - Fr, 09:00 bis 12:30 Uhr
nachmittags: Mo - Do, 14:00 bis 17:30 Uhr

per Fax: (0 70 71) 56 03-28 (nur bei Abbuchung)

Online: www.vhs-tuebingen.de (nur bei Abbuchung)

Beratung: Pädagogische Mitarbeiter/innen (inhaltl. Fragen)

Ermäßigung: gegen Nachweis 10 % (jew. nur eine Art, nicht bei Tagesfahrten und Studienreisen)

Während der Hauptanmeldezeit vom 13.09. bis 24.09.2004 persönlich und telefonisch von 9:00 bis 18:00 Uhr.

Die Kurse der vhs sind offen für Kinder und Erwachsene mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Die Lebenshilfe bietet bei Bedarf Begleitung in den Kursen. Bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Lebenshilfe aufnehmen: Tel. (0 70 71) 9 44 03.

Die vhs bietet gehörlosen Menschen die **Übersetzung von Vorträgen in die Deutsche Gebärdensprache** an; dabei wird die vhs von der Stadt Tübingen finanziell unterstützt. Übersetzungswünsche für einzelne Veranstaltungen richten Sie bitte an: Dr. Heinz Bartjes, Tel. (0 70 71) 56 03-33

Hauptanmeldezeit: 13. bis 24. September   Semesterbeginn: 27. September

Ihr vhs-Team



Leitung:

Susanne Walser, Tel. 56 03-30
susanne.walser@vhs-tuebingen.de

Sekretariat:
Elke Wolf, Tel. 56 03-21
elke.wolf@vhs-tuebingen.de

Pädagogische Mitarbeiter/innen:

Elfriede Arnold-Roos, Tel. 56 03-34
elfriede.arnold-roos@vhs-tuebingen.de

Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03-33 (vormittags)
heinz.bartjes@vhs-tuebingen.de

Joachim Finck, Tel. 56 03-37
joachim.finck@vhs-tuebingen.de

Uta Röck, Tel. 56 03-35 (vormittags)
uta.roeck@vhs-tuebingen.de

Hans Schöppenthau, Tel. 56 03-38 (vormittags)
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

Sebastian Plüer, Tel. 56 03-31
sebastian.plueer@vhs-tuebingen.de

Projekt Hauptschulabschluss:

Susanne Christel, Tel. 56 03-39
susanne.christel@vhs-tuebingen.de

Martin Maisch, Tel. 56 03-39
martin.maisch@vhs-tuebingen.de

Verwaltung und Organisation:

Verwaltungsleitung:
Jürgen Zeiselmeier, Tel. 56 03-23
juergen.zeiselmeier@vhs-tuebingen.de

Sekretariat, Telefonzentrale: Tel. 56 03-0
Sabine Bayer, Patricia Ulmer-Tempel
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Anmeldesekretariat: Tel. 56 03-22
Karin Kuhl, Ute Schmidt
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Kursleitersekretariat:
Gunda Schaber, Tel. 56 03-25
gunda.schaber@vhs-tuebingen.de

Angelika Fiege, Tel. 56 03-26 (vormittags)
angelika.fiege@vhs-tuebingen.de

Buchhaltung:
Ingrid Brodbeck, Tel. 56 03-24 (vormittags)
ingrid.brodbeck@vhs-tuebingen.de

Hausmeister:
Michael Schmid, Tel. 0173-1348609
Hausdienst, Tel. 56 03-42

Ihr Semesterplan

Sept.		Oktober				November					Dezember				Jan	
20	27	4	11	18	25		8	15	22	29	6	13	20	27	3	10
21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11
22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12
23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30		13
24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14
25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			8	15

Wichtige Informationen Anmeldung Semesterplan Schwerpunktthema
Gesellschaft/Politik Länderkunde Natur/Umwelt Studienreisen
Literatur Kunstgeschichte Theater/Tanz/Foto Zeichnen/Werken
Gesundheit Gymnastik/Entspannung Ernährung/Haushalt SSG (Spiel/Sport/Gymn.)
Sprachen Deutsch als Fremdsprache (DAF) Deutsch für Deutsche
Berufliche Bildung EDV/IuK Hauptschulabschluss
Stadtteile Außenstellen
Geschäftsbedingungen Stichwortverzeichnis Veranstaltungsorte Anmeldekarten



Liebe Freunde der Volkshochschule,

eine große Vielfalt und eine zuweilen erstaunliche Eigenart prägen unsere Stadt. Der Blick auf sie, die traditionsreiche und doch junge und lebendige Stadt ist sehr verschieden, je nachdem, von welchem Blickwinkel aus sie betrachtet wird.

Ich freue mich, dass die Volkshochschule als Schwerpunktthema diesesmal unsere Stadt ausgewählt hat, und uns auf diese Weise die Chance gibt, die verschiedensten Facetten im Zusammenspiel zu sehen und direkt zu erleben, was die große Qualität der Stadt, was ihren eigentlichen Reichtum ausmacht. Die Schönheit und Faszination unserer Stadt wurde vielfach beschrieben, noch häufiger wurde höchst kontrovers darüber diskutiert. Das Schwerpunktthema „Mein Tübingen" gibt allen Gelegenheit, sich nochmals ein eigenes Bild auch über die Sichtweisen anderer zu machen und – wer weiß – vielleicht auch das eine oder andere dabei neu für sich zu entdecken.

Mein herzlicher Dank gilt der Volkshochschule für das große Engagement für das Schwerpunkthema, allen Mitwirkenden, ohne die die Verwirklichung der Idee nicht möglich gewesen wäre. Den Veranstaltungen wünsche ich viel Erfolg und ein begeistertes Publikum.

Mit freundlichen Grüßen

Brigitte Russ-Scherer
Oberbürgermeisterin

Semesterauftakt zum Schwerpunkt "Mein Tübingen"

Das Vorstadttheater präsentiert:
"Das Geheimnis an der Blauen Brücke"

Ein Politkrimi aus dem Tübinger Untergrund. Erleben Sie ein abendfüllendes Figurentheater - kabarettistisch, kulinarisch, musikalisch !

Donnerstag, 30. September 2004
im Vorstadttheater
in der Katharinenstraße 28
Eintritt 5 €

Gegen Gewalt im sozialen Nahraum

Seit Juni 2000 wird in Tübingen Stadt und seit Dezember 2002 kreisweit der Platzverweis bei Fällen von Gewalt im sozialen Nahraum ausgesprochen. Die 3 am runden Tisch (T.I.P.) beteiligten Fachberatungsstellen Frauen helfen Frauen e.V., Pfunzkerle e.V. und Hilfe zur Selbsthilfe e.V. stellen an diesem Abend ihre Arbeit vor. Fragen rund um das Thema Platzverweis, Beratung und Unterstützung können beantwortet werden.
Di, 05.10., 20:00-22:00 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Saal

Was macht eigentlich die Tübinger Frauenbeauftragte?

Vortrag von Susanne Omran
In diesem Vortrag soll es darum gehen, die Tätigkeiten und Aufgaben einer Frauenbeauftragten zu umschreiben. Wie kann die Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern in der Praxis gefördert werden und welche Maßnahmen und Schritte sind dafür erforderlich? Es wird darum gehen, das breite Spektrum der geschlechtsspezifischen Arbeit als Querschnittsaufgabe zu erörtern, um auch die politischen Dimensionen einer gleichstellungsorientierten Arbeit in den Blick zu bekommen.
Di, 16.11., 20:00-22:00 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Saal

Mit Stock, Gebärden und Rolli durch die Stadt

Tübingen mal anders
Wie sehen Menschen mit Behinderungen "ihre" Stadt? Wie läßt sich in Tübingen leben und arbeiten? Darauf geben an diesem Abend körperbehinderte, sehbehinderte und gehörlose Menschen genau so eine Antwort wie Menschen mit einer geistigen Behinderung. Wie Menschen mit Behinderung sich in Tübingen bewegen können, darauf verweist der neue Stadtführer "Barrierefrei durch Tübingen", der an diesem Abend vorgestellt wird. Ab ca. 18:30 Uhr kann in einem der EDV-Räume und mit Anleitung die online-Nutzung des Stadtführers (www.you-too.net) selbst ausprobiert werden.
Do, 27.01., 17:00-18:30 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Saal
Mitveranstalter:







Alle Räume in unserem Gebäude LORETTO und in der Albert-Schweitzer-Realschule sind für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.



Zitate der PC Gruppe der Lebenshilfe zum Thema Tübingen

Tübingen ist für mich...

"...der Ort an dem ich Freunde treffe." (G. Rist)

An Tübingen mag ich am meisten...

"...die Damen, die Cafés, den Bahnhof und die Abfahrt der Züge." (R. Geiger)

Wie führe ich meinen Gast durch Tübingen

Wenn Bekannte oder Verwandte zu Besuch kommen, will man ihnen selbstverständlich seine Stadt zeigen. Auch einen Geschäftsfreund führt man gelegentlich durch Tübingen. Nur weiß man meistens nicht genau, was man alles zeigen soll, und wenn es dann um Erklärungen geht ... Mit diesen Veranstaltungen wollen wir Ihnen helfen, Ihre Kenntnisse über Tübingen aufzubessern, damit Sie den nächsten Stadtrundgang mit Ihren Gästen interessanter gestalten können. Auch für Neubürger eignet sich diese Veranstaltung, um sich schneller in der neuen Stadt heimisch zu fühlen.

11101T

Michael Weiß
So, 10.10., 10:00-13:00 Uhr
12,00 € + 1,50 € Mat.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11102T

Michael Weiß
So, 10.10., 14:00-17:00 Uhr
12,00 € + 1,50 € Mat.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11107T
Tübinger Frauenleben

Führung durch die Tübinger Stiftskirche mit Grablege und Turm
Margarete Kollmar
Wenig bekannt ist, welche Spuren auf adlige und bürgerliche Frauen in der Stiftskirche hinweisen. Damit und mit kunst- und kulturgeschichtlich Wissenswertem wollen wir uns beschäftigen. Der spätgotische Bau spiegelt die Geschichte der Stadt Tübingen wider: Gesellschaftliches und kirchliches Leben waren in der katholischen Zeit über die Reformation bis ins 19. Jahrhundert eng verwoben. In der fürstlichen Grablege erinnern Skulpturen und Glasfenster an adlige Frauen. Auf dem Kirchturm werden wir uns an die Aufgaben der Hochwächterfamilien erinnern und den Rundblick über die Altstadt genießen.
Fr, 15.10., 14:30-16:30 Uhr
7,80 € + 0,50 € Mat.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11103T
Stadtökologischer Rundgang

durch das herbstliche Tübingen
Nicola Zwingmann
Dieser Spaziergang lädt dazu ein, Bäume zu entdecken, an denen wir so oft vorbeigehen und sie doch nie sehen. Neben allgemein Wissenswertem zu den verschiedenen Baumarten werden wir uns mit den besonderen Lebensbedingungen von Bäumen in der Stadt beschäftigen.
Sa, 09.10., 14:30-16:30 Uhr
7,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11104T
Auf den Spuren der Tübinger Dichter

Ein poetischer Stadtrundgang
Elisabeth Hintrager
Nicht nur der Hölderlinturm ist eine Station auf der Dichterführung. Ob Uhland, Mörike, Hesse, Hauff, Isolde Kurz - allen werden wir begegnen und etwas über ihre Werke hören, Regina, die man die “schwäbische Geistesmutter” nennt, soll an ihrem Geburtshaus vorgestellt werden.
Sa, 09.10., 15:00-17:00 Uhr
7,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11105T
Das Tübinger Karmelitinnen-Kloster

Schwester Waltraud Herbstrith
Bei dem Besuch im Kloster der Tübinger Karmelitinnen stellt sich deren Einrichtung vor, das alltägliche Leben und Arbeiten der Nonnen und das Selbstverständnis des Ordens in der Tradition der spanischen Mystikerin und Kirchenlehrerin Teresa von Avila sowie der jüdisch-katholischen Philosophin Edith Stein.
Fr, 22.10., 19:00-21:00 Uhr
7,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11198
Boxenstop-Museum Tübingen

Günter Walter
Besuchen Sie das Auto- und Spielzeugmuseum “Boxenstop” in Tübingen, erleben Sie Modellbau, Technik und Spielzeug, damit Sie so richtig in der Hobbyfindung inspiriert werden. Dort ist alles, von dem Sie vielleicht schon immer geträumt haben, zum Greifen nahe. Genau das richtige Flair! Es folgen individuelle Beratung und erste Schritte zur Umsetzung der Hobbyidee in die Tat.
Di, 26.10., 19:30-21:45 Uhr
8,30 €
Treffpunkt: Boxenstop-Museum

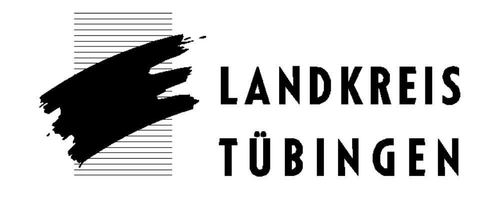


11106T
Astronomische Uhr von 1510 am Tübinger Rathaus

Karl Schmid
Führung in drei Abschnitten:
1. Marktplatz
2. Sitzungsraum Vortrag am Modell
3. Besuch der Uhrenstuben

Broschüren 2. Auflage sind wieder erhältlich zum Preis von 5,00 €.
Di, 12.10., 16:00-18:00 Uhr
7,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.





Wohin geht der Tübinger Müll?

Was wird aus den eingesammelten Elektrogeräten? Wohin wandert der Inhalt meiner schwarzen Restmülltonne? Wie ist eine Restmülldeponie aufgebaut? Und welche Maßnahmen werden zum Schutz von Boden, Wasser und Luft getroffen? Für alle, die schon immer einmal hautnah den Betrieb der Kreisrestmülldeponie und des Wertstoffhofes in Dusslingen miterleben wollen, bietet die Abfallberatung Führungen mit zahlreichen Infos zum Thema Abfallverwertung und Entsorgung im Landkreis Tübingen

11128T

Führung auf der Restmülldeponie und Wertstoffhof in Dußlingen
Rosa-Maria Mohr
Fr, 01.10., 15:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
Anmeldung unbedingt erforderlich.
In Kooperation mit der Abfallberatung des Landkreises Tübingen.

11129T

Führung auf der Restmülldeponie und Wertstoffhof in Dußlingen
Rosa-Maria Mohr
Fr, 05.11., 15:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
Anmeldung unbedingt erforderlich.
In Kooperation mit der Abfallberatung des Landkreises Tübingen.



11197T
Ein Rundgang durch die Tübinger Kliniken auf dem Schnarrenberg

Karlheinz Hertler
Das Bild von Tübingen prägen auch die Universitätskliniken nahe der Innenstadt und auf dem Schnarrenberg. Bei unserem Rundgang entdecken Sie eine unbekannte Seite der Kliniken: Vielleicht haben Sie sich schon mal gefragt, wie man es schafft, dass die Operateure jederzeit sterile Instrumente zur Verfügung haben? Oder wie täglich über 3000 Mahlzeiten zubereitet werden? Einen Blick hinter die Kulissen werfen Sie bei der Besichtigung des unterirdischen Transportsystems. Sie steigen hinab in ein Labyrinth von Gängen, über das die Kliniken mit allem was zur Versorgung der Patienten nötig ist, beliefert werden.
Zum Abschluss genießen Sie die Aussicht vom Hubschrauberlandeplatz über das Klinikgebiet Schnarrenberg, die Altstadt und das Ammertal.
Di, 05.10., 9:00-12:00 Uhr
11,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.



"Schon während meiner Studienzeit in Stuttgart waren die Besuche Tübingens ein beständiges Ritual. Nach wie vor schätze ich es, dass Tübingen eine wundervolle Vielfalt an kulturellen Möglichkeiten bietet - geradezu großstädtisch. Gleichzeitig hat man die Möglichkeit, in kürzester Zeit mitten im Grünen zu sein - das ist für mich ein hohes Maß an Lebensqualität."

20111T
Die Stadtbücherei -
Was Sie schon immer wissen wollten

Führung mit Petra Wucherer,
Leiterin der Stadtbücherei
Die Stadtbücherei mit ihrem Medienbestand von ca. 200.000 Medieneinheiten leiht über 700.000 Medien pro Jahr aus. Wie kommen die Bücher ins Regal, nach welchen Kriterien werden Bücher ausgewählt. wie werden Bücher erfasst, wie viele Bücher werden täglich zurükkgegeben? Wenn Sie mehr über die Arbeitsvorgänge in der Stadtbücherei wissen möchten, beteiligen Sie sich an dieser Führung der besonderen Art. Keine Anmeldung erforderlich.
Do, 14.10., 17:00-18:30 Uhr
ohne Gebühr
Treffpunkt: Stadtbücherei, Eingangsbereich

11199
Technologiepark Tübingen-Reutlingen (TTR) GmbH

Dipl. Ing. Thomas Dephoff
In Kooperation mit der Stadt Tübingen entwikkelt die TTR den Technologiepark als Standort technologieorientierter Firmen u.a. der Biotechnologie und Medizintechnik. Die Entwicklung erfolgt nach einem abgestimmten städtebaulichen Masterplan als integrierter Bestandteil der Nordstadt. Mit dem Biotechnologiezentrum, dem Umbau der Sternwarte, den Neubauten der Max-Planck Gesellschaften und dem begonnen ersten Universitätsgebäude hat sich der Bereich der "Oberen Viehweide" als ein wesentlicher Schwerpunkt der derzeitigen Stadtentwicklung etabliert. Vor Ort stellen wir Ihnen das Konzept sowie die bisherige und weitere Entwicklung des Technologieparks vor. Anmeldung unbedingt erforderlich, ohne Gebühr.
Do, 14.10., 18:00-20:00 Uhr
ohne Gebühr
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11108T
Auf Frauenspuren in der Tübinger Unterstadt

Beate Dörr, Margarete Kollmar
Tübingen aus Frauenperspektive (neu) erleben, Frauen-Orte kennen lernen und einzelne Biographien entdecken - auf einem Spaziergang in die Tübinger Unterstadt. Wir erfahren, wie Frauen in Tübingen lebten und arbeiteten, wie sie ihre Stadt mitgestaltet haben und wie an sie erinnert wird. Dabei begegnen uns berühmte wie vergessene Frauen, Schriftstellerinnen und Wirtinnen, Opfer und Täterinnen. In der Tübinger Unterstadt geht es vor allem um das Leben von Wäscherinnen, Weingärtnerinnen und armen Frauen. Weitere Themen sind die Geschichte jüdischer Frauen, die Beginen und eine Tübinger Künstlerin.
Sa, 23.10., 14:30-16:30 Uhr
7,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.



Eduard Mörike in Tübingen

Vortrag von Prof. Dr. Wilfried Setzler
Am 23. Oktober 1822 zog Eduard Mörike, dessen 200. Geburtstag in diesem Jahr an vielen Orten gefeiert wird, ins Evangelische Stift in Tübingen ein. Vier Jahre eines Theologiestudiums lagen vor ihm. Sie sollten zur wichtigsten Etappe seines Lebens werden. In Tübingen hatte er Schlüsselerlebnisse, die ihn, sein Leben und sein dichterisches Werk geprägt und bestimmt haben. Auch nach seinem Studium besuchte Mörike Tübingen und das nahe Bebenhausen, nahm hier Anregungen auf, die poetisch verarbeitet wurden. Der Referent, ausgewiesener Mörike-Kenner, wird, gestützt auf Mörikes Werk, seine Briefe und zahlreiche erst jüngst ausgegrabene Dokumente, die Tübinger Zeit des Dichters und wie diese sich in seinem Werk niedergeschlagen hat, ausleuchten.
Di, 19.10., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Saal

11109T
Die ersten Tübinger Studentinnen
Hindernisse - Umwege - Erfolge

Beate Dörr
Erst vor 100 Jahren öffneten sich die Pforten der Tübinger Universität für Studentinnen. Männer blickten damals bereits auf über 400 Jahre Uni-Geschichte zurück! Bei einem Spaziergang auf den Spuren von Studentinnen zu Anfang des 20. Jahrhunderts erfahren wir vom beschwerlichen Weg von Frauen in die "Alma Mater", Hindernissen, die sie überwinden mussten und Sackgassen, in denen sie oft landeten. Vorgestellt werden Vorkämpferinnen der Frauenbildung, die Pionierin des Frauenstudiums in Tübingen - und natürlich der Studentinnen-Alltag, Lebens- und Wohnverhältnisse, Zimmerwirtinnen und vieles mehr.
Sa, 13.11., 14:30-16:30 Uhr
7,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Astronomia Tubingensia

Vortrag von Roland Müller
Astronomische Forschung wird an der Tübinger Universität seit fast 500 Jahren gepflegt. Die Tradition ist zwar nicht lückenlos, aber viele der Studenten und Professoren kamen als Astronomen zu Weltruhm. Allen voran Johannes Kepler mit der Entdeckung der drei Planetengesetze. Eine astronomische Ruhmestafel sind die Mondkrater, von denen viele nach Tübingern benannt sind. Auch einige Namen von Planetoiden haben Bezug zu Tübingen. Es lohnt sich, den Himmel über unserer Stadt eimal aus diesem Blickwinkel zu betrachten.
Fr, 14.01., 20:00-21:30 Uhr
2,50 € (1,00 €)
Sternwarte, Waldhäuserstr. 64
In Zusammenarbeit mit der Astronomischen Vereinigung Tübingen e.V.

11400T
Pflanzen der Bibel

Es führt der ehemaligen Leiter des Botanischen Gartens, Dr. Klaus Dobat.
Der Botanische Garten Tübingen zeigt über 60 Pflanzen in einer Ausstellung. Pflanzen der Bibel sind eine Welt für sich! Sie führen uns weit in die Vergangenheit zurück: Zu Adam und Eva, in die Steinzeit, zu den Hochkulturen Vorderasiens, zu den Pharaonen Ägyptens, zum Volk der Juden und zu den ursprüngen des Christentums.
Fr, 01.10., 14:30-16:00 Uhr
5,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
Mitveranstalter: vhs Rottenburg

20102T
Literarische Stocherkahnfahrt

Guido Keller
Ein reizvolles Programm mit Tiefgang entlang der malerischen Altstadtfront von Tübingen: Welche Rolle spielte Graf Eberhard im Barte, wie lebten Professoren und Studenten, wer waren eigentlich die Gôgen und wie entstand die Tradition der Stocherkähne? Im Programm sind Geschichten und Anekdoten, Texte werden rezitiert von Fr. Hölderlin, E. Mörike, Th. Troll, Seb. Blau, E. Kästner, R. Walser, J. Ringelnatz u.a. Die Fahrt findet bei jedem Wetter statt. Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung Erwachsener teilnehmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe. Das Mitführen von Stökken und Schirmen ist untersagt. Vesper/Getränk kann mitgebracht werden.
Sa, 02.10., 11:30-13:30 Uhr
18,00 €

In Zusammenarbeit mit der vhs Esslingen. Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.



20524K
Das Freibad

in Zeichnung und Aquarell

Mark Krause

Die wohltuende Atmosphäre des Wassers - diesmal im Freibad Tübingen läßt sich besonders gut mit Bleistift-Skizzen erfassen und dann mit der Aquarell-Technik erweitern. Leichtigkeit und Intensität im Zeichen- und Malprozess verbinden sich dabei mit der hohen Leuchtkraft der Aquarell-Farben: Wir erhalten Stimmungsbilder, die faszinieren und wirken! Als Motive sind Badeszenen, Wasser-Landschaften oder reduziert-abstrakte Stimmungsbilder denkbar. Die Architektur des Freibads bietet zudem ideale Möglichkeiten für Perspektivstudien. Die Demonstration einer besonderen Technik der Blattbeschichtung mit Gummilösungen, die schließlich die Leuchtwirkung der Farben zusätzlich verstärkt, rundet das Wochenende ab. Bitte mitbringen: Bleistift, Papier (auch gerne größer), Aquarell- bzw. Acrylmaterial. Achtung! Badeschlappen nicht vergessen. Gebühr incl. Eintritt. Max. 15 Teilnehmende.

Sa, 25.09., 10:30-15:00 Uhr
So, 26.09., 10:30-15:00 Uhr
37,20 €
In Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Tübingen.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.



20705T
Streifzüge durch die Tübinger Musikgeschichte

Dr. Ulrike Aringer-Grau

Das kulturelle Leben Tübingens wird bis heute von einem Wechselspiel bürgerlicher und universitärer Musikausübung bestimmt. Ausgehend von der Musikpflege der Humanisten werfen wir einen Blick auf das reiche, durch berühmte Künstler wie F. Silcher und H. Wolf bestimmte Konzertwesen des 19. Jahrhunderts. Selbst F. Liszt hat seine Spuren in Tübingen hinterlassen. Ein Stadtrundgang führt uns zu zentralen, aber teileise schwer zugänglichen Stätten der Tübinger Musikpflege (u.a. Evangelisches Stift, Pfleghof).

Sa, 20.11., 14:00-17:00 Uhr
10,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

21103K
"Tübinger Herbst"

Jürgen Braun

Im Rahmen des Schwerpunktthemas "Tübingen" sind alle Interessenten eingeladen, sich fotografisch damit auseinanderzusetzen wie eine Jahreszeit, sowohl an sonnigen als auch an trüben oder regnerischen Tagen, eine Stadt in ihrem Erscheinungsbild und ihrem Leben beeinflusst. Ob Sie analog oder digital, farbig oder schwarzweiß fotografieren: Gefragt sind Ihre Ideen, Ihre persönliche Sichtweise, Ihr gekonnter Umgang mit den technischen und gestalterischen Möglichkeiten der Fotografie. Geplanter Ablauf: Sa, 2.10., 10-13 Uhr Einführung, Beispieldias des Kursleiters, Ideensammlung, 14.00-18.00 Uhr gemeinsames Fotografieren mit dem Kursleiter. Oktober/November: Fotografieren "auf eigene Faust". Samstag, 20.11.: 9.00-13.00 Uhr: Gemeinsame Auswertung der gemachten Fotos für eine kleine Ausstellung in der vhs. Freitag, 14.1.: 20.00 Uhr Eröffnung der Ausstellung.

Sa, 2.10., 10.00-18.00 Uhr
Sa, 20.11., 9.00-13.00 Uhr
43,10 €, LORETTO, Raum 115
Mittagspause von 13.00-14.00 Uhr

73007K
Das grüne Tübingen: Hirschauer Streuobstwiesen

Giulia Santomauro

Streuobstwiesen prägen schon seit Jahrhunderten das Bild unserer heimischen Landschaft. Sie umgeben vielerorts als Obstbaumgürtel Siedlungen und Städte. In den letzten Jahren hat der Verkauf von Obstsäften aus Streuobstbeständen wirtschaftlichen Nutzen erlangt. Doch auch die ökologische Bedeutung dieser von Menschen geschaffenen Biotope ist immens: sie bieten von der Wurzel bis zur Baumkrone Lebensstätten für Tausende von Tierarten. Die Wiesen und Bäume einer Streuobstwiese sind der Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten. Bei der Exkursion machen wir uns auf die Suche nach Tieren in den Streuobstwiesen.

Do, 07.10., 13:00-16:00 Uhr
11,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.



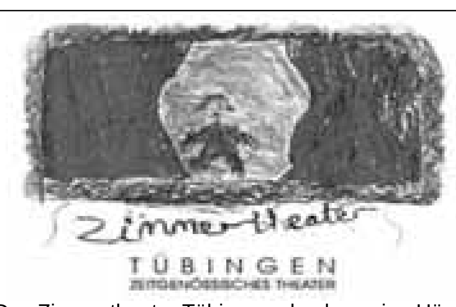
74001T
Gärten der Renaissance und des Barock

Vortrag mit Führung durch den Schlossgarten und die Orangerie

Sibylle Setzler, Richard Gebauer

Die Kunst, ein Stück Natur nach architektonischen Prinzipien zu ordnen und zu gestalten, entwickelte sich im Zeitalter der Renaissance und des Barock zu höchstem Raffinement. Nach dem Einführungsvortrag sehen wir uns eine Verwirklichung dieser Prinzipien an: den Kilchberger Schloßgarten und die barocke Orangerie nach historischem Vorbild.

Sa, 23.10., 14:00-18:00 Uhr
10,00 €
Mehrzweckhalle Kilchberg



Das Zimmertheater Tübingen, durch wenige Häuser nur vom Hölderlinturm getrennt, eine ideale Kulisse für die Lesung "Tübingen im Gedicht". Eine Kostprobe konnte man bereits beim diesjährigen Neujahrsempfang im Tübinger Rathaus erleben. Christian Dieterle, Christian Kaiser, Barbara Kratz und Uta Krause werden eine Auswahl aus 162 Gedichten der gleichnamigen, von Kay Borowsky und Barbara Werner herausgegebenen Anthologie vortragen, im Gewölbe des Zimmertheaters. Nicht nur Hölderlins Sicht auf den "Neckar" wird zu hören sein und nicht nur Uhlands Dichterfüßen wird zur "Kapelle" zu folgen sein bevor mit Isolde Kurz "Abschied von Tübingen" genommen wird, dichterisch versteht sich, bis zur nächsten Lesung aus diesem umfassenden Buch.

Sonntag, 07.11., 20:00 Uhr
10,00 €, Zimmertheater Tübingen

21501T
Pustefix

Der Exportschlager

von Tübingen für die Welt

Seit über 50 Jahren gehen die Seifenblasenspiele mit Namen Pustefix von Kilchberg aus auf die Reise um die Welt. Bei dieser Betriebsbesichtigung können wir hinter die Kulissen dieser "Traumfabrik" sehen. In der neu eingerichteten Sammlung "Rund um die Seifenblase" sehen Sie Muster, Bilder, Fotos und Bücher von früher und heute.

Do, 18.11., 14:00-15:30 Uhr
5,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.



Semesterabtakt zum Schwerpunkt "Mein Tübingen"

Raupeviertel

räse Verse aus der Tübinger Unterstadt.

Christian Holder liest und singt heitere und nachdenkliche Gedichte und Lieder aus der Feder seines Vaters Fritz.

Sonntagsbrunch in der Tübinger Kelter.

So, 06.02., 11:00-14:00 Uhr
15,00 €



Forum Gesellschaft

GESCHICHTE

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

10101
Geschichte im Überblick I

Antike und Mittelalter
Holger Starzmann
Olympia in Athen erinnert an die kulturellen Anfänge Europas. Wir wollen in diesem Überblickskurs ein wenig mehr über die wichtigsten politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen dieser Epoche sprechen. Zudem werden wir betrachten, wie sich Christentum und Antike zum Mittelalter verbanden, das zu Unrecht als finster gilt. Bilder, Karten, Quellentexte werden uns diese Geschichtsreise illustrieren und zur Diskussion anregen.
dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 217

10102
Auf dem Weg zur nationalen Einigung

Deutschland 1849 - 1871
Holger Starzmann
1848 waren die Einheitsträume in Deutschland vorerst geplatzt. Doch die Reichseinheit stand weiter auf dem politischen Programm. Preußen setzte sich - auch militärisch - in diesem Prozess durch. Wir wollen betrachten, welche politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Kräfte vor und bei der Reichsgründung von 1871 die Politik bestimmten.
Mi, 17.11., 19:30-21:00 Uhr
Mi, 24.11., 19:30-21:00 Uhr
11,80 €, LORETTO, Raum 310

POLITIK

Mythos Tibet -

Ursachen und Gefahren der Verklärung
Diavortrag von Klemens Ludwig
Kein Land der Welt erfüllt die Sehnsucht der Menschen nach einem Ort der Harmonie und des Glücks offenbar so sehr wie Tibet, das als Shangri-La, als Insel der Seligen und Hort des Friedens, gilt. Der Dalai Lama, das tibetische Oberhaupt, wird als Verkörperung der Weisheit schlechthin angesehen. Die Verklärung trägt nicht immer dazu bei, den politischen Konflikt in Tibet wahrzunehmen, und so konstatieren junge Tibeter sarkastisch: "Wir sind die Panda-Bären der Weltgeschichte. Jeder liebt uns, aber keiner tut etwas für uns". Woher kommt das Bild von einem Shangri-La auf dem Dach der Welt? Wer hat es geprägt und warum hält es sich so hartnäckig? Ist es noch möglich, jenseits der Verklärung die tibetische Tragödie unter der chinesischen Besetzung wahrzunehmen? Der Vortrag geht diesen Themen nach und bemüht sich, ein realistisches Bild vom Dach der Welt zu zeichnen, ohne dabei die Faszination des Landes wegzurationalisieren.
Di, 26.10., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

Einladung zur 8. entwicklungspolitischen vhs-Peru-Studienreise nach Villa El Salvador und in die Anden vom 22.12.04 bis 8.1.05
Leitung: Nani Mosquera und Walter Schwenninger

Zum 8. Mal findet eine entwicklungspolitische vhs-Studienreise des Peru-Arbeitskreises im Tübinger Weltladen nach Villa El Salvador und in die peruanischen Anden statt. Die Stadt Tübingen pflegt eine langjährige Projektpartnerschaft mit Villa El Salvador, einem Vorort der peruanischen Hauptstadt Lima. Bauernfamilien aus dem Hochland haben dort 1971 ein Stück Wüste besetzt und mittlerweile ist daraus eine Stadt mit Schulen, Kindergärten, Kleinbetrieben und einem Kommunikationszentrum geworden, die ihren 350.000 Einwohnern in politischer Selbstverwaltung eine Lebensperspektive bietet. Villa El Salvador gilt in ganz Lateinamerika als Modell für Eigeninitiative und Selbstverwaltung. Auch im Anti-Globalisierungsbündnis von Porto Alegre war Villa El Salvador von Anfang mit dabei.
Das Tübinger Uhlandgymnasium unterhält eine rege Partnerschaft mit der dortigen Schule Fe y Alegría. Die Studienreise knüpft an diese partnerschaftlichen Beziehungen an und soll durch die Begegnung mit dortigen Freundinnen und Freunden einen besseren Einblick in die Probleme Perus verschaffen. Die mehr touristisch ausgerichtete Reise ins Hochland Perus soll einen Einblick in die andine Landwirtschaft mit seiner reichhaltigen Kultur geben.

Für Personen, die an dieser Studienreise interessiert sind, findet ein erstes Treffen statt am:
Dienstag, 12.10., 19:00 Uhr, LORETTO, Cafeteria.
Kontakt: Nani Mosquera/Walter Schwenninger, Haaggasse 35, 72070 Tübingen, Tel: 51060.

Veranstaltungen (nicht nur) zur Vorbereitung der Studienreise:

Villa El Salvador - die Oase im Wüstensand

Tübingens Projektpartnerstadt in Peru
Diavortrag von Nani Mosquera und Walter Schwenninger
Dienstag, 30.11. 20:15 Uhr, LORETTO, Saal

Geschichte der Kartoffel und Kartoffelgeschichten

Diavortrag von Nani Mosquera und Walter Schwenninger
Die Kartoffel - Kulturpflanze der Indios - kommt aus den Anden. Schon in den prä-Inka-Kulturen war die Kartoffel eine Nutzpflanze. Diese Kartoffel hat einst dem Hungerkontinent Europa das Überleben gesichert. Heute noch gibt es in den Dörfern Perus viele Geschichten über die alte Kulturpflanze. Im Zuge der Globalisierung ist das Kulturprodukt der Anden jedoch durch eine einzige - staatlich subventionierte - Kartoffelsorte bedroht. Anhand von Dias aus dem Hochland Perus wird gezeigt, wie die Vielfalt der Kartoffelsorten, die bis 4.300 Meter Höhe wachsen, das Leben der Bauern immer noch prägt.
Dienstag, 12.10., 20:15 Uhr, LORETTO, Saal

Die aktuelle Situation in Peru

Diavortrag von Walter Schwenninger
Der Diavortrag gibt einen Überblick über die aktuelle politische Situation Perus. Die ersten Eindrücke vermitteln eher ein düsteres Bild: Präsident Alejandro Toledo war einst der Hoffnungsträger in Peru, heute ist seine Popularität gesunken. Die Auslandsschulden Perus haben mit 31 Mrd. US-Dollar einen Höchststand erreicht. Die Arbeit der Wahrheits- und Versöhnungskommission hat Toledo unterstützt, doch bei der Umsetzung ihrer Empfehlungen läßt sein Engagement für die indigene Landbevölkerung nach. Durch Projekte wie die Erdgas-Pipeline Camisea und den Goldabbau, steigt zwar die Wachstumskurve, doch der Gewinn beim Export bleibt nicht im Land und die Schaffung von zukunftsweisenden Arbeitsplätze hält sich in Grenzen.
Dienstag, 16.11., 20:15 Uhr, LORETTO, Raum 213

Einführung in die peruanische Literatur

Nani Mosquera, Literaturwissenschaftlerin
Die peruanische Erzähl-Literatur des 20. Jahrhunderts hat in José María Arguedas einen außergewöhnlichen Schriftsteller, der uns die andine feudalistische Gesellschaft zeigt. Mit der Migration vom Hochland in die Städte und der Industrialisierung ändert sich die Realität Perus und die Literatur wird städtisch. Mit dem Boom der lateinamerikanischen Literatur wird Vargas Llosa der international bekannteste peruanische Schriftsteller. Er schreibt und veröffentlicht in Europa, aber die Gestalten seiner Romane sind fast immer Menschen in Peru und fast immer Küstenbewohner. Eingegangen wird an diesem Abend auch auf die Kurzerzählungen von Julio Ramón Ribeyro sowie auf jüngere Schrifsteller/innen wie Alonso Cueto und Mariella Sala, deren Themen z.B. die Einsamkeit und Anonymität in der Metropole Lima sind.
Dienstag, 7.12. 20:15 Uhr, LORETTO, Raum 215



Die Frauenbeauftragte der Universitätsstadt Tübingen,
Dr. Susanne Omran, organisiert zum 2. Mal die Veranstaltungsreihe
"Unsere Stadt braucht Frauen - Anstiftungen zur politischen Einmischung"
Oktober 2004 bis Februar 2005 - 10 x montags von 19 - 21 Uhr Rathaus
Infos und Anmeldung: Büro der Frauenbeauftragten
Am Markt 1 - 72070 Tübingen
Tel.: 07071 / 204-1485 / Fax: 07071 / 204-1007

Ihr Ansprechpartner:
Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03 33 (vorm.)
heinz.bartjes@vhs-tuebingen.de

10202
Politik aktuell
Lothar Rieth
Jede/r, die/der täglich Nachrichten hört oder sieht, hat häufig das Bedürfnis, sich über die aktuellen Geschehnisse der Tagespolitik auszutauschen, leider fehlen häufig die Zeit oder der geeignete Gesprächspartner für einen intensiveren Meinungsaustausch. Wer gemeinsam in der Gruppe die aktuelle Tagespolitik, sei es die letzte Reform in der Gesundheitspolitik, die Ergebnisse der letzten Landtagswahl oder die Wahl des amerikanischen Präsidenten diskutieren möchte, ist herzlich eingeladen, an dieser Gesprächsrunde teilzunehmen. In jeder Sitzung werden je nach Interessenlage der Teilnehmenden aktuelle wie auch allgemeine politische Themen behandelt.
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Termine: 29.09., 6.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12., 12.1., 26.1.
8 x, 40,30 €, LORETTO, Raum 018
Am 29.9. und 6.10. in Raum 111.

10203K
Der Nahostkonflikt
Israel, seine Nachbarstaaten und die Palästinenser in der heutigen Phase des Friedensprozesses
Joseph Rothschild
Im Hinblick auf die neuesten wichtigen Entwicklungen im Nahostkonflikt werden in diesem Kurs die problematischen Beziehungen Israels mit den Palästinensern und den Nachbarstaaten Libanon, Syrien, Jordanien und Ägypten besprochen. Politische, demographische, sozio-kulturelle wie auch religiöse Hintergründe werden herangezogen, um mit einem historischen Rückblick die Probleme der Region und den Verlauf des Nahostkonflikts klarer einordnen zu können. Anmeldung ist erforderlich!
Mo, 10.01., 18:30-21:00 Uhr
8,40 €, LORETTO, Raum 214

10310
Der fremde Film in meinem Kopf
Praktische Filmanalyse
Harald Weiß
Unsere Welt ist eine Bilderwelt. Unser Weltwissen basiert auf Bildern und Filmen, die wir in der Regel unreflektiert in uns aufnehmen. Von Spielfilmen wissen wir, dass sie inszeniert sind. Dass sie aber bis ins Detail geplant und konstruiert sind - jede Kameraeinstellung, jeder gesprochene Satz - ist uns kaum bewusst. Die Konstruktion von Realitäten durch (Film)Bilder hat schon lange auch den dokumentarischen Bereich erfasst. Ziel dieses Kurses ist es, die Gestaltungsmittel von Filmen offen zu legen. Mit diesem Instrumentarium werden Spiel- und Dokumentarfilme analysiert. Der fremde Film in meinem Kopf kann dadurch zum gewussten fremden Film werden. Mit diesem Wissen verlieren die Bilder ein Stück an Macht.
Termine: 9./16./23./30.11., 11./18.1., jeweils von 18:00-20:00 Uhr
6 x, 40,30 €, LORETTO, Saal

Mit allen Sinnen *leben*
Freitagsgespräche im HIRSCH



Freitag, 24. September, 15:00 Uhr
"slow food - jeder Mensch hat ein Recht auf Genuß"
Peter W. Müller, Leiter des Tübinger conviviums von slow food stellt die Idee von slow food und slow city vor

Freitag, 8. Oktober, 15:00 Uhr
Vom Geräusch zur Musik - über das Hören
mit Thomas Hagenauer, SWR und Thomas Polster, Chakraphon

Freitag, 15. Oktober, 15:00 Uhr
"Mit allen Sinnen leben"
literarisch-musikalischer Nachmittag
mit Dr. Heinz Bartjes, Dr. Anne Frommann, Reinhard Kilian

Freitag, 05. November, 15:00 Uhr
"Sag mir nicht, ich bin zu alt dafür"
Ein Plädoyer für Sinnlichkeit in jedem Alter
mit Claudia Gehrke, Konkursbuch-Verlag

Freitag, 12. November, 15:00 Uhr
Wiederentdeckung des Selbstverständlichen
Elementares Wahrnehmen mit unseren ursprünglichen Sinnen in der Pflege und Betreuung behinderter und älterer Menschen
Vortrag und Gesprächsrunde mit Matthias Bach, Einrichtungsleiter der Tagesförderstätte für Menschen mit Behinderungen der KBF, Reutlingen

Donnerstag, 25. November, 19:00 Uhr
"Wir brauchen Sinne, die Wunder wahrnehmen"
Bilder, Texte und Gespräch mit Ulrich Schaffer, in Zusammenarbeit mit der Osianderschen Buchhandlung
Ort: Museum (Uhlandsaal), Wilhelmstr. 3
Eintritt: 8,- (6,-) €

Ort: "HIRSCH" - Begegnungsstätte für Ältere, Hirschgasse 9
Keine Gebühr
Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige; Evangelisches Kreisbildungswerk; Beginenstiftung Tübingen; "HIRSCH"-Begegnungsstätte für Ältere; Koordinationstreffen Tübinger Behindertengruppen; Volkshochschule Tübingen

Wussten Sie schon...

Die **Internetseite der vhs** ist nach den Richtlinien des Bundesgleichstellungsgesetzes **barrierefrei**.

Afrika-Treff

Wir sind eine Gruppe von Afrikaner/innen und Afrikafreund/innen. Wir wollen mehr Begegnung und Austausch mit dem Kontinent Afrika und seinen Kulturen ermöglichen. Bei unseren Treffen berichten Einzelne über ihre Erfahrungen mit Afrika. Wir beschäftigen uns auch mit Themen wie: Literatur, Länderinformationen, Politik, Filmen, Gesundheitsfragen, entwicklungsbezogenen Projekten und vielem mehr. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!
LORETTO, Raum 112
Jeden ersten Dienstag im Monat, 19:30 Uhr;
Termine: 7.9., 5.10., 2.11., 7.12., 4.1., 1.2.
Die Treffen finden auch in den Schulferien statt, eventuelle Änderungen von Ort und Zeit werden rechtzeitig bekannt gegeben (siehe auch den Flyer AFRIKA-TREFF).

Kontaktadressen: Annette Herrgott, 367853
Christa Weiß-Malack und Anthony Malack;
Telefon: 94 90 23
E-Mail: ilsebraun.ffg@gmx.de

Wir machen Halbe-Halbe!

Eine Auktion zugunsten der Beginenstiftung Tübingen

WAS? Wertsachen wie Kunst, wertvollere Bücher, Schmuck, Handarbeiten, Genussmittel, Kuriositäten oder Dienstleistungen wie Vorlesen, Baby- oder Hundesitten, Klavierstunden, Einladung zum Essen.
WANN und WO? Sonntag, 7. November 2004, 13-17 Uhr im Gemeindehaus Lamm,
WER? Auktionator Thomas Leon Heck
WIE? Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Angebot (wegen Werbung und Begutachtung) unter 07071-13 30 39 anmelden. Die eine Hälfte des Erlöses gehört Ihnen, die andere uns. Dienstleistungen können nur voll gespendet werden.
Bewirtung mit Kaffe und Kuchen. Eintritt frei!
Die Beginenstiftung Tübingen fördert gemeinschaftliches Wohnen von allein lebenden und allein erziehenden Frauen.

WIRTSCHAFT

Ihre Ansprechpartnerin:
Uta Röck, Tel. 56 03 35 (vorm.)
uta.roeck@vhs-tuebingen.de

10406K
Erfolgreich werben mit kleinen Budgets

Sabine Andreadis
Ihre Produkte und Ihre Dienstleistung sind gut. Aber wie machen Sie dies Ihrer Zielgruppe klar? Der Schlüssel ist der bewusste Einsatz von Marketing. Das Mittel ist die eigene Phantasie. Sie lernen, wie Werbung wirkt und wie Sie dieses Wissen gezielt für Ihre Werbemaßnahmen einsetzen können.
Sa, 22.01., 8:30-17:30 Uhr
52,00 €
vhs Rottenburg, Sprollstraße
45 Min. Mittagspause nach Vereinbarung.

Anmeldung unter www.vhs-tuebingen.de

Das 8x8 der Betriebswirtschaft

Die Seminarreihe bietet eine betriebswirtschaftliche Qualifizierung für die Herausforderungen der Wirtschaft, Verwaltung und Gesellschaft von heute. Sie ergänzt eine fachliche Ausbildung und verbessert damit die Chancen auf dem Arbeitsmarkt und beim beruflichen Aufstieg.
Zielgruppe:
Personen, die im Beruf stärker marktorientiert und effizient handeln müssen, sowie ehrenamtlich Tätige in Vereinen und Verbänden.
Zugangsvoraussetzungen:
Abgeschlossene Berufsausbildung oder mehrjährige Berufspraxis.
Im Frühjahrssemester 2005 folgen die Module:
- Marketing
- Rechnungswesen
- Projektmanagement
- Organisation, Unternehmensführung

Zertifikat: Teilnehmer/innen, die an allen 8 Modulen teilgenommen haben, erhalten eine Teilnahmebescheinigung des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg.
In Zusammenarbeit mit der vhs Rottenburg.

10401K
Material- und Produktionswirtschaft, Ökologiemanagement

André Engeroff
Materialwirtschaft, Disposition, Einkauf, Lagerwesen, Transport, Fertigungsplanung und Abläufe, Qualitätskontrolle, Ökologiemanagement.
Sa, 16.10., 9:00-16:00 Uhr
49,00 € + 8,00 € Mat.
LORETTO, Raum 017
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10402K
Finanzierung und Steuern

André Engeroff
Das Modul beschäftigt sich vornehmlich mit dem Thema Finanzierung und Investition. Es werden Methoden der Investitionsplanung und Investitionsrechnung sowie Finanzierungs- und Kreditsicherungsarten vorgestellt. Ferner wird ein grober kurzer Überblick über das Thema Steuern vermittelt. Dazu zählen Einteilungen nach verschiedenen Blickwinkeln (nach Steuerempfängern, nach dem Steuergegenstand, nach den Steuerträgern) sowie eine Unterteilung der Erhebungsverfahren und der Einkunftsarten. Der Zusammenhang zwischen Investitionen und den steuerlichen Behandlungsmethoden (über Abschreibungen) wird nur am Rande angesprochen.
Sa, 13.11., 9:00-16:00 Uhr
49,00 € + 8,00 € Mat.
LORETTO, Raum 201
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10403K
Moderation, Präsentation, Gesprächsführung

Beate Rau
Moderation: Aufgabe, Durchführung, Methoden
Gesprächsführung: Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Besprechungen und Konferenzen. Präsentation: Verhalten, Medieneinsatz, Visualisierungstechniken.
Sa, 11.12., 9:00-16:00 Uhr
82,90 € + 8,00 € Mat.
vhs Rottenburg, Sprollstraße
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10404K
Personalmanagement

Roland Pfaus
Personalwirtschaft, Personalentwicklung wie Mitarbeiterförderung, betriebliche Aus- und Weiterbildung, Personalführung, Führungsaufgaben und -prinzipien, Führungsinstrumente, Personalverwaltung, Rechte und Pflichten des Arbeitnehmers/des Arbeitgebers.
Sa, 22.01., 9:00-16:00 Uhr
49,00 € + 8,00 € Mat.
LORETTO, Raum 217
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10408K
Nebenberuflich erfolgreich selbständig

Gerhard Gieschen
In diesem Kurs erfahren sie, wie Sie nebenberuflich erfolgreich selbständig werden, was Sie dabei berücksichtigen müssen und wie Sie Schritt für Schritt daraus eine hauptberufliche Selbständigkeit entwickeln können.
Wege in die Selbständigkeit::
- Faktoren für den Gründungserfolg
- Attraktive Gründungsideen
- Überprüfung Ihrer Geschäftsidee
- Regeln und Vorschriften
- Buchhaltung und Steuern
- Finanzierung und Banken

Sa, 22.01., 9:00-17:30 Uhr
31,00 €, LORETTO, Raum 117
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10409K
Steuererklärung selbst gemacht

Joachim Gellert
Durch diesen Kurs sollen die Teilnehmer/innen befähigt werden, ihre Einkommenssteuererklärung selbst zu erstellen. Hierzu werden steuer rechtliche Grundlagen vermittelt (Besteue rungsverfahren, Rechtsschutz, Tarife, Steuerarten, Berechnung), die es den Teilnehmer/innen ermöglichen festzustellen, welche Formulare sie wie ausfüllen müssen. Behandelt wird außerdem Einnahme-Überschussrechnung, Umsatzsteuer und Vorsteuerabzug.
Sa, 30.10., 9:00-17:00 Uhr
25,50 €, LORETTO, Raum 112
Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.

10410
Wertpapier und Börse

Dieter Wendler
Verschaffen Sie sich in diesem Kurs an fünf Abenden einen Überblick über die Möglichkeiten der Geldanlage in Form von Aktien, Rentenpapieren oder in Investmentfonds. Lernen Sie auch moderne Anlageformen wie Zertifikate und Garantiefonds kennen. Besuchen Sie mit uns den modernsten Börsenplatz in Deutschland, die Württembergische Wertpapierbörse in Stuttgart.
5 x montags, 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
Fr, 19.11., 14:00-16.00 Uhr
Besuch der Stuttgarter Börse
6 x, 33,60 €
Volksbankhaus, Herrenberger Str. 1-5
In Zusammenarbeit mit der
Volksbank Tübingen e. V.

Anmeldung unter www.vhs-tuebingen.de

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Schuldenprävention bei Jugendlichen

Vortrag von Ute Schmidbauer
Ein Angebot der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.
Immer mehr Jugendliche verschulden sich in immer noch höherem Ausmass. Die Schuldnerberatungsstellen sind ausgebucht wie nie. Was sind die Ursachen? Wie kann man präventiv vorgehen?
Di, 16.11., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Saal
Mitveranstalter: vhs Rottenburg.

10431K
Risiko(?)-Lebensversicherung

Ute Schmidbauer
Kapitallebensversicherungen sind der Deutschen liebstes Kind. Wie sieht es aber mit der Absicherung aus? Ist es bei der sich am 1.01.2005 ändernden Gesetzeslage sinnvoll, noch 2004 eine Kapitallebens- oder Rentenversicherung abzuschließen?
Mi, 13.10., 20:00-21:30 Uhr
10,00 €, LORETTO, Raum 310

10432K
Wie versichere ich mich richtig?

Ute Schmidbauer
Eine Vielzahl von Versicherungsarten überschüttet uns. Wer muss sich aber wie absichern? Gilt für eine Einelternfamilie dasselbe wie für ein Rentnerehepaar? In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie eine optimale Absicherung - kostengünstig - aussehen sollte.
10,00 €, LORETTO, Raum 015

10433K
Berufsunfähigkeit richtig sichern

Ute Schmidbauer
Für diejenigen, die nach 1961 geboren wurden, gibt es im Falle einer Berufsunfähigkeit so gut wie keine finanzielle staatliche Absicherung. Um so wichtiger ist es, hier privat vorzusorgen. Dieser Kurs zeigt auf, was man von der Angeboteinholung bis zum Abschluss beachten muss, wie hoch die Kosten sind und welche Möglichkeiten es sonst noch gibt.
Mi, 24.11., 20:00-21:30 Uhr
10,00 €, LORETTO, Raum 217

10411T
Besuch der Stuttgarter Börse

Dieter Wendler
Die Württembergische Wertpapierbörse in Stuttgart ist als reine Computerbörse der modernste Börsenplatz in Deutschland. Hier wird ein großer Teil des Optionsscheinhandels abgewickelt. Nehmen Sie an einer Führung durch das Gebäude teil und besuchen Sie mit uns den Handelsraum.
Fr, 19.11., 15:00-17:00 Uhr
7,50 €
In Zusammenarbeit mit der
Volksbank Tübingen e. V.
Treffpunkt in Stuttgart wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

10413K
Immobilienerwerb als Geldanlage:

Risiken und Rechtsfragen
Hellmuth Mohr
Nachdem der Immobilienerwerb in den 70er Jahren noch überwiegend ein Steuersparmodell für gut verdienende Freiberufler war, wurden in den 90er Jahren auch massiv Durchschnittsverdiener beworben. Durch die steigende Zahl von Schadensersatzprozessen ist die Öffentlichkeit zwar kritischer geworden, Vertriebsgesellschaften sind aber auch heute noch aktiv. Dargestellt werden die psychologischen Fallen und die wirtschaftlichen, rechtlichen und steuerrechtlichen Risiken an Hand von praktischen Fällen aus Gerichtsentscheidungen. Hinter einfachen Angeboten verbergen sich vielfältige Rechtsbeziehungen, die die Durchsetzung von Schadensersatzansprüchen erschweren.
Mi, 08.12., 19:30-21:30 Uhr
7,80 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 217

Lernen als Lebensprinzip

In Zukunft werden immer mehr Menschen ihren Beruf wechseln müssen.

Ständige Fortbildung wird für jeden, der sich in Beruf und Gesellschaft behaupten möchte, zu einer Notwendigkeit.

Die **Volkshochschule** hilft Ihnen dabei!

10415K
Geld steht jeder Frau

Finanzkompetenz für Frauen
Irys Ehmann
Investieren Sie einen Tag und entwickeln Sie anhand Ihrer eigenen Zahlen und Ziele Ihre persönliche Finanzplanung.
- Erkennen Sie klar Ihre Wünsche und Ziele.
- Erfahren Sie, wie Sie diese Ziele (leichter) erreichen.
- Finden Sie heraus, wo Sie aktuell stehen.
- Hören Sie Tipps und Werkzeuge, wie Sie Ihre Finanzen einfacher organisieren.
- Bekommen Sie das Geldwissen, mit dem Sie in jedem Finanzgespräch kompetent sind.
- Entwickeln Sie den für Sie stimmigen Vermögensaufbau.

Sa, 09.10., 10:00-17:00 Uhr
13,20 €, LORETTO, Raum 117
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

10416K
Finanzierung von Wohneigentum

Helmut Krauth
Wer vorhat, ein Eigenheim oder eine Eigentumswohnung zu erwerben, hat eine Vielzahl von Finanzierungsmöglichkeiten. Dieser Kurs informiert Bauherren und Erwerber, die die Immobilie selber bewohnen wollen, aber auch alle, die vermietete Wohnungen finanzieren. Dabei sollen sich die Teilnehmenden Klarheit darüber verschaffen, welche Kosten und Risiken mit einer solchen Finanzierung verbunden sind. Zu Beginn werden die Grundlagen der Finanzierung über Banken, Bausparkassen, Lebensversicherer und private Finanzmakler erörtert. Die jeweiligen Konditionen werden verglichen. Weitere Themen sind u.a.: Die Bedeutung des Effektivzinses, fester oder variabler Zinssatz, Vor- und Zwischenfinanzierung, Restschuld. Wann ist man schuldenfrei?
Do, 27.01.05, 18:00-22:00 Uhr, Raum 212
Sa, 29.01.05, 10:00-17:00 Uhr, Raum 213
42,00 €, LORETTO, Raum 212
2 Stunden Mittagspause nach Vereinbarung.

10419K
Entrepreneurship - gestern, heute und morgen

Roland Pfaus
Herausforderungen des Gründungsmanagement, Dichtung und Wahrheit, Start-Ups während der Industrialisierung, 100 Jahre Erfolg. Wie bleibt ein Unternehmen erfolgreich? Das Jahrhundert der Entrepreneure: Erfolgskritische Faktoren für Start-Ups und die Erfolgsrezepte der “Habitual Entrepreneurs”.
Mo, 15.11., 20:00-22:00 Uhr
8,80 €, LORETTO, Raum 117

Kurse der vhs Rottenburg

Finanzbuchhaltung I
50501

Rainer Schäuble

Zeit: 18 x, Mo., 18:00 - 20:00 Uhr
Beginn: Montag, 04.10.2004
Ort: Rottenburg, Alte Realschule
Gebühr: 210,00 EUR

Modul Finanzbuchführung EDV
50201

Birgit Löw

Zeit: Freitag, 26.11.2004, 17:30 - 20:30 Uhr

Freitag, 03.12., 10.12.2004., 14.01., 21.01.2005 17:30 - 20:30 Uhr
Samstag, 29.01.2005 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Rottenburg, Alte Realschule
Gebühr: 146,00 EUR

Wichtige Informationen Anmeldung Semesterplan Schwerpunktthema
Gesellschaft/Politik Länderkunde Natur/Umwelt Studienreisen
Literatur Kunstgeschichte Theater/Tanz/Foto Zeichnen/Werken
Gesundheit Gymnastik/Entspannung Ernährung/Haushalt SSG (Spiel/Sport/Gymn.)
Sprachen Deutsch als Fremdsprache (DAF) Deutsch für Deutsche
Berufliche Bildung EDV/IuK Hauptschulabschluss
Stadtteile Außenstellen
Geschäftsbedingungen Stichwortverzeichnis Veranstaltungsorte Anmeldekarten

10420K
Was ist Risikokapital und wie wird es eingesetzt?

Roland Pfaus
Was ist Risikokapital und wie wird dieses eingesetzt? Definition von Risikokapital - Vor- und Nachteile. Die Voraussetzungen: Unternehmerpersönlichkeit und Unternehmensidee. Die wichtigsten Schritte vom Businessplan zur Risikofinanzierung, Beschreibung des Prozesses, der Businessplan, wer ist Risikokapitalgeber? Kritische Betrachtung: Wie Risikokapital die Regeln der Wirtschaft verändert.
Mo, 29.11., 20:00-22:00 Uhr
8,80 €, LORETTO, Raum 117

RECHT

Ihre Ansprechpartnerin:
Uta Röck, Tel. 56 03 35 (vorm.)
uta.roeck@vhs-tuebingen.de

Verträge aushandeln

Vortrag von Dr. Friedrich Heinzmann
Täglich haben Familien, Paare, Nachbarn, Geschäftsleute, Verbraucher, Anwälte, Regierungsbeamte, Tarifparteien und internationale Organisationen Verträge und andere Absprachen auszuhandeln. Herkömmlicher Weise taktieren sie weich oder hart, was die Gefahr in sich trägt, dass die Verhandlungen - mit oder ohne Ergebnis - mit unguten Gefühlen oder gar im Streit enden. Es gibt eine Alternative: Sachbezogenes, an den Interessen und an objektiven Kriterien ausgerichtetes Verhandeln. Über dieses Verhandeln, bei dem die Teilnehmer sich weder als Freunde noch als Gegner, sondern als Problemlöser sehen, wollen wir sprechen.
Fr, 01.10., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
Stadtsanierungsamt, Lorettoplatz 30

10507K
Die Wohnungseigentümergemeinschaft

Dr. David Greiner
Welche Rechte und Pflichten haben die Wohnungseigentümer untereinander und hat der Verwalter gegenüber den Eigentümern? Was kann mit welchen Mehrheiten auf einer Eigentümerversammlung beschlossen werden? Wie lese und verstehe ich die Jahresabrechnung und den Wirtschaftsplan? Der Kurs eignet sich für Wohnungseigentümer sowohl in professionell verwalteten Häusern, die die Grundlagen ihrer Gemeinschaft kennen lernen wollen, als auch in Gemeinschaften, die sich "selbst verwalten". Die Teilnehmer/innen werden gebeten, folgende Unterlagen mitzubringen: jeweilige Teilungserklärung/Gemeinschaftsordnung, letzte Jahresabrechnung, aktuellen Wirtschaftsplan, Text des Wohnungseigentumsgesetzes (z.b. als dtv-Textausgabe).
Mi, 12.01., 18:00-22:00 Uhr
15,70 €, LORETTO, Raum 217

10511K
Eheverträge

Volker Spohn
Hängt bei einer Hochzeit der Himmel voller Geigen, so ist es doch sinnvoll, für den Verlauf der Ehe und insbesondere für den Fall der Krise geeignete Vermögensregelungen zu treffen. Angesprochen sind nicht nur Partner in zweiter Ehe und beruflich Selbständige, sondern alle, die über Gestaltungsmöglichkeiten durch Eheverträge näher informiert sein wollen.
Mi, 10.11., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, LORETTO, Raum 217

10513K
Rechtsfragen bei Trennung und Scheidung

Volker Spohn
Wann liegt eine Trennung vor? Wann kann die Scheidung verlangt werden? Wann und wie hoch besteht ein Unterhaltsanspruch? Wie regelt man Zugewinn- und Versorgungsausgleich, Sorge- und Umgangsrecht? Dieser Abend wendet sich an alle, die über die mit einer Trennung und der Stellung eines Scheidungsantrags einhergehenden Rechtsfragen informiert sein wollen. Die Schwerpunkte liegen bei den Unterhaltsansprüchen, der Vermögensauseinandersetzung, der Durchführung des Versorgungsausgleichs sowie der Regelung von elterlicher Sorge und Umgangsrecht.
Mi, 02.02., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, LORETTO, Raum 217

10514K
Richtig erben und vererben

Ralph Niekrawietz
Dargestellt werden die Grundzüge des Erbrechts: Gesetzliche Regelung einerseits und andererseits die Möglichkeiten der erbrechtlichen Gestaltung, insbesondere durch Testament oder Erbvertrag. Ferner geht es um die damit zusammenhängenden steuerlichen Fragen und Probleme bei der Erbauseinandersetzung.
Mi, 27.10., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, LORETTO, Raum 217

10519K
Das Behindertentestament

Ralph Niekrawietz
Die Eltern eines behinderten Kindes stehen bei der Erbschaftsplanung vor schwierigen Konflikten: Ihre Kinder, ob behindert oder nicht behindert, sollen selbstverständlich gleich behandelt werden. Einerseits soll das wesentliche Vermögen möglichst ungeschmälert auf das nicht behinderte Kind übergehen. Andererseits soll das

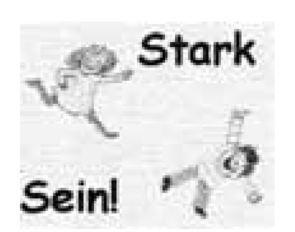
behinderte Kind aber nicht leer ausgehen, vielmehr sollen die Zuwendungen, die dieses Kind im Erbfalle erhält, diesem unmittelbar zugute kommen und nicht einer anonymen Staatskasse, die für die Kosten der Heimunterbringung aufkommt. Der Abend zeigt Lösungsmöglichkeiten in diesem Dilemma durch das sogenannte "Behindertentestament".
Mi, 01.12., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, LORETTO, Raum 217

10521K
Die Patientenverfügung

Manfred Bartling
Viele Menschen sorgen sich für den Fall, dass sie so schwer verletzt bzw. krank oder gebrechlich werden, dass sie nicht mehr über ihre eigene medizinische Versorgung, Pflege und Regelung ihrer Angelegenheiten bestimmen können. Der Abend gibt Auskunft über rechtliche Möglichkeiten, wie im voraus für den Fall der Fälle verbindliche Handlungsanweisungen festgelegt werden können.
Mi, 06.10., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, LORETTO, Raum 217

10522K
Der Pflegefall

Rechtliche Fragen für Patient und Angehörige
Michael Steibli, Manfred Bartling
Pflegeheim oder häusliche Pflege? Was zahlt die Pflegeversicherung? Was ist, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung und das Einkommen nicht ausreichen? Wann tritt die Sozialhilfe ein und werden die Angehörigen vom Sozialhilfeträger in Regress genommen? Lässt es sich verhindern, dass das Erbe durch den Pflegefall verloren geht?
Mi, 17.11., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, LORETTO, Raum 217



Stark sein - gemeinsam gegen Gewalt

2. Mädchen- und Jungen-Tag im Alten Botanischen Garten

am **Samstag, den 18. September 2004** von 12.00 bis 21.00 Uhr

Viele offene Angebote für die Kinder und Jugendlichen zwischen 7 und 16 Jahren. Im Rahmenprogramm ist eine Jugendtheaterproduktion sowie verschiedene Musikangebote vorgesehen. Wie im Jahr 2002 wird ein großes Festzelt mit Bühne zur Verfügung stehen. Für Schulen und Schulklassen besteht die Möglichkeit einen Kaffee- und Kuchenverkauf (für die Klassenkasse) zu organisieren.
Nähere Informationen in der Tagespresse!

VHS FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

Ihr Ansprechpartner:
Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03 33 (vorm.)
heinz.bartjes@vhs-tuebingen.de

Deutsche Gebärdensprache

Die Kursleiterin ist gehörlos. Die Deutsche Gebärdensprache benutzt zur Verständigung ausschließlich Gebärden ohne Hilfe der Lautsprache. Die Kurse führen in die eigenständige Grammatik der Gebärdensprache ein und übt sie an Gesprächssituationen des Alltags. Dabei wird neben Körpersprache, Mimik und natürlichen Gebärdenzeichen auch die grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation trainiert (NVK).
Lehrbuch "Grundkurs Deutsche Gebärdensprache" bei der Kursleiterin erhältlich.



10010

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Heidemarie Mezger
Sa, 30.10. + 6.11., 10:00-13:00 Uhr
Di, 02. - Fr, 05.11., 18:00-20:30 Uhr
6 x, 56,10 €, LORETTO, Raum 213

10011

Fortgeschrittene I
Heidemarie Mezger
montags 18:15-19:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 63,10 €, LORETTO, Raum 213

Mit Stock, Gebärden und Rolli durch die Stadt
Tübingen mal anders!
Do, 27.01., 17:00 Uhr, LORETTO, Saal
siehe Seite 4

10601
Tanzen macht Spaß

Für Menschen mit und ohne Behinderung
Vera Zingsem
Auf dem Programm stehen Kreistänze und andere einfache gesellige Tänze. Im Mittelpunkt soll die Freude an der Bewegung und der Spaß am Tanzen stehen.
montags 16:30-18:00 Uhr, ab Mo, 11.10.04
4 x, 20,20 €, LORETTO, Saal
In Zusammenarbeit mit Lebenshilfe

10602K
Adventsbasteln

Für Menschen mit und ohne Behinderung
Karin Bauer
An diesem Nachmittag soll einfacher Adventsschmuck aus verschiedenen Materialien hergestellt werden. Auch für Ungeübte. Materialkosten ca. 5 € (im Kurs zu zahlen).
Sa, 04.12., 14:00-17:00 Uhr
10,10 €, LORETTO, Werkstatt, Raum U 15
In Zusammenarbeit mit Lebenshilfe

Gesichter der Heiligen Krankheit
Die Epilepsie in der Literatur
siehe Seite 23

20531K
Radieren und Aquarellieren

für Menschen mit und ohne Behinderung
Marlene Barth
Sie lernen die Technik der Kaltnadelradierung und des Aquarells kennen und erproben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malkleidung mitbringen.
samstags 10:00-15:00 Uhr, ab Sa, 25.9.04
6 x, keine Gebühr, jedoch 10,00 € Mat.
Lebenshilfe e.V., Fr.-Dannemann-Str. 69
In Zusammenarbeit mit Lebenshilfe

PSYCHOLOGIE

10701
Die aktuellen Körpertherapien

Kann man über den Körper die Seele heilen?
Dr. Susanne Beckmann
Beseelter Körper und verkörperte Seele... Wie merkt sich der Körper seelische Verletzungen und wie kann man diese durch Berührung oder Bewegung wieder lösen? Dieser Kurs gibt Ihnen einen Überblick über Hintergrund, Möglichkeiten und Grenzen der aktuellen Körpertherapierichtungen. Er soll Ihnen eine Hilfe sein, im Dschungel der vielfältigen Angebote eine Vorauswahl treffen und gezielt Fragen stellen zu können. Schwerpunkte: Craniosacral, Postural Integration, Tanztherapie, Feldenkrais, Neoreichianische Atemarbeit, Akupunktur, -pressur, Biodynamik. Mit kurzen Demonstrationen.
mittwochs 18:30-20:30 Uhr, ab Mi, 20.10.04
6 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 215

10702K
Einführung in das Psychodrama

Das Drama mit den Rollen...
Johannes Jacobsen, Annette Heinke
Auf kreative, spielerische Weise wollen wir das Psychodrama vorstellen und erfahrbar machen. Nach dem Grundsatz Morenos "Handeln ist besser als (nur) reden" können Sie im geschützten Rahmen der Gruppe in Rollenspielen eigene Verhaltensweisen erleben, reflektieren und/oder neue Rollen ausprobieren und wagen.
Sa, 29.01., 10:00-18:00 Uhr
So, 30.01., 10:00-14:00 Uhr
71,90 €, LORETTO, Raum 115
Am Sa 1 Stunde Pause nach Vereinbarung.

Volkshochschule ist für alle da



Alle Räume in unserem Gebäude LORETTO und in der Albert-Schweitzer-Realschule sind für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Ausbildung zum NLP-Practitioner

In den siebziger Jahren haben Richard Bandler und John Grinder die Arbeitsweise der weltweit bekannten Therapeuten Virginia Satir (Famili-entherapie), Milton Erickson (Hypnose) und Fritz Perls (Gestalttherapie) genau untersucht mit der Fragestellung: Wie können wir das, was diese Menschen genial praktizieren auch für andere nutzbar machen? Daraus entwickelten sie ein ganzes System von klar strukturierten Übungen und Methoden: Das Neurolinguisti-sche Programmieren (NLP).

NLP ist anwendbar

- Im beruflichen Alltag, z.B. bei Ver handlungen, Verkaufsgesprächen, Teamsitzungen, Zieldefinitionen, Konfliktklärung
- In der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis und in der eigenen Lebensgestaltung (Ressourcen, Ziele Gesundheit)
- In der Beratung, der Prävention und im Bildungsbereich: Schule, Erwach senenbildung, Universität
- Überall dort, wo es um eine bessere, effektivere, klare und faire Kommunikation geht

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen die folgenden Themen:

- Wie Sie Ihre Wahrnehmung schärfen können, um damit eine bessere Kommunikation zu erzielen und stabile Beziehungen aufzubauen.
- Wie Sie sich und andere richtig moti vieren können
- Wie Sie die Werte, die Ihnen wichtig sind, in Ihr Leben integrieren.
- Wie Sie die individuellen Rollen und die öffentlichen Rollen, die Sie im Le ben einnehmen, erkennen und so einsetzen, dass sie zu Ihnen passen und mit Ihrer Umwelt in einem positiven Kontext stehen.
- Wie Sie sich Ziele setzen und diese Ziele anhand von wirksamen Strategien erreichen.
- Womit Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken, mehr Selbstvertrauen entwickeln und damit Ihr Leben selbst in die Hand nehmen.
- Wie sie eine positive mentale Einstel lung etablieren als Quelle für Gesund heit, Erfolg und ein positives Lebensgefühl.

Am Ende der Ausbildung wird das Zertifikat "NLP Practitioner" verliehen, zertifiziert durch den DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren). Eine detaillierte Ausbildungsbeschreibung wird auf Wunsch zugesandt.

Dauer: 18 Seminartage (185 UE)
Beginn: 24.02.2005
Kursgebühr: 1.880,- €
Bei Anmeldung bis zum 29.10.2004: 1780,-€
Leitung: Klaus Frommer-Eisenlohr, NLP-Lehrtrainer (DVNLP)
In Zusammenarbeit mit der vhs Rottenburg

Vortrags- und Informations-Abend zum NLP und zur Ausbildung
Mo, 25. Oktober, 20:15 Uhr,
vhs Tübingen; Raum 215
Für eine individuelle Kursberatung steht der Kursleiter Herr Frommer-Eisenlohr ab 19.15 Uhr zur Verfügung.

10703
NLP - Besseres Selbstmanagement und gelungene Kommunikation

Klaus Frommer-Eisenlohr
In diesem Basiskurs werden ausgewählte Methoden des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) vorgestellt, die jede/r leicht selbst anwenden kann, um:
- Neue Fähigkeiten zu effektiver Kommunikation zu entwickeln
- Schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern
- Ziele zu definieren und sie tatsächlich zu erreichen.

“Learning by Doing” mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre, in der aber auch Platz ist für die Entstehungsgeschichte und Wirkungsweise des NLP.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 19.10.04
3 x, 35,30 €, LORETTO, Raum 215

10704K
Entspannung und Stressabbau mit Focusing

Friedgard Blob
Wer unter Stress leidet, empfindet gut gemeinte Ratschläge aller Art als Stress verstärkend. Stressabbau mit Focusing ermöglicht, den Zugang zum eigenen Körpererleben wiederzufinden und damit auch das Gespür für sich selbst. Wir üben, körperlich einen Freiraum von äußerem Druck herzustellen. Den inneren Ruheraum, den wir dabei entdecken, nutzen wir zur mentalen Entspannung. Focusing ist einfach zu erlernen und bietet ein gutes Handwerkszeug zur Stressregulierung im Alltag. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Decke.
Fr, 15.10., 18:00-21:30 Uhr
13,70 €, LORETTO, Raum 313

Weitere Angebote zum Bereich Stressabbau finden Sie unter: Entspannung
siehe Seite 45

10705K
Wie ein Teil von mir - Mütter und Töchter

Friedgard Blob
Mütter und Töchter beschreiben ihre Beziehung zueinander oft als schwierig oder problematisch. Für Töchter ist die erste Liebe ihres Lebens, die Mutter, wie das eigene Spiegelbild: Geliebt oder gehasst. Eine eigene von der Mutter abgegrenzte Identität zu entwickeln, ist für Töchter die wichtigste Lebensaufgabe überhaupt. Alle weiteren Beziehungen sind von der Dynamik dieser Anstrengung geprägt. Der Abend zeigt die Ursachen für die spezifischen Schwierigkeiten zwischen Müttern und Töchtern auf und gibt Anregungen, wie der Kontakt miteinander jenseits von Symbiose und Aufopferung positiv gestaltet werden kann.
Do, 21.10., 18:30-21:30 Uhr
11,80 €, LORETTO, Raum 215

Bevor Sie einen Psychologiekurs besuchen ...

… sollten Sie sich Zeit nehmen, diesen Hinweis zu lesen:

- Psychologiekurse an der vhs **informieren** über psychotherapeutische Verfahren und **geben Anregungen**, mit psychologischen Fragestellungen bewusster umzugehen.
- Die vhs ist eine Bildungseinrichtung. Sie erhalten **keine psychotherapeutische Hilfestellung.** Die finden Sie bei Beratungsstellen und Ärzten.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

10706K
Das Ja in der Kränkung

Kränkungen konstruktiv überwinden
Friedgard Blob
Eine Kränkung oder Zurückweisung ist wie eine Ohrfeige für die Seele. Wir sind in unserem Selbstwert zutiefst getroffen. Kränkungsreaktionen sind ein vergeblicher Versuch, unser beschädigtes Selbstwertgefühl zu reparieren. Depression oder Aggression als mögliche Selbstwertregulationen sollen vor der eigentlichen Verletzung schützen. Wenn wir stattdessen den Schmerz zulassen und in Dialog mit uns selbst treten, gewinnen wir neue Perspektiven und unser Selbstvertrauen zurück. Die destruktive Macht der Kränkung löst sich auf.
Di, 16.11., 18:30-21:30 Uhr
11,80 €, LORETTO, Raum 215

10707K
Einen sicheren inneren Ort finden -

der heilsame Umgang mit traumatischen Erfahrungen
Bettina Guhlmann, Beatrice Ernst-Bader
Traumatische Erfahrungen hinterlassen häufig Spuren in Form von psychischen und körperlichen Symptomen, welche die Lebensqualität und Lebensgestaltung beeinträchtigen können. Mit Hilfe von Imaginationsübungen und Elementen aus Körperarbeit und Psychodrama möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie der Zugang zu verschütteten Kraftquellen erschlossen und dadurch mehr Stabilität und innere Sicherheit gewonnen werden kann. Ziel dieses Seminars ist weder die Reaktivierung noch die Bearbeitung des Traumas, sondern den eigenen Handlungsspielraum wieder zu erweitern, um Selbstbestimmung als Gegensatz zu Ohnmacht erfahren zu können. Der Termin im Anschluss an das Wochenende dient der Wiederholung und Vertiefung der Übungen sowie dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/innen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.
Sa, 22.01., 10:00-17:00 Uhr
So, 23.01., 10:00-14:00 Uhr
Fr, 25.02., 18:00-21:00 Uhr
60,70 €, LORETTO, Raum 114
Am Sa 1 Stunde Pause nach Vereinbarung.

10708K
Für mich soll’s rote Rosen regnen

Kompaktkurs für Frauen
Gabriele Mattheiss, Gisela Blattert
Die Grenzen der Realität holen uns im Alltag immer wieder ein. Es bleibt selten Raum, um zu träumen, geschweige denn an die Erfüllung eigener Sehnsüchte zu glauben. Im Wünschen liegt nun aber eine Kraft, die unser Leben verändern kann. Wir möchten mit Frauen ein Wochenende gestalten, an dem für jede Einzelne Zeit und Raum sein wird, den eigenen Wünschen und den Quellen der eigenen Kraft ein Stück näher zu kommen. Wir arbeiten mit verschiedenen gestalterischen Methoden, Körperübungen, Focusing, Bewegung und Stille.
Fr, 28.01., 19:00-22:00 Uhr
Sa, 29.01., 10:00-18:00 Uhr
So, 30.01., 10:00-17:00 Uhr
63,60 €, LORETTO, Raum 215
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10709K
Den richtigen Partner finden
André Engeroff, Christina Maria Kremer
Es gibt kaum eine größere Freude im Leben als sich zu verlieben - und umgekehrt kaum einen größeren Schmerz, als einen Partner zu verlieren. Es geht an diesem Wochenende nicht um Probleme, sondern um Lösungsmöglichkeiten. Mit bewusstheitsfördernden, aktivierenden Übungen, mit Experimenten und achtsamen Begegnungen zwischen Männern und Frauen sowie schönen Ritualen, möchten wir dem Ziel “den richtigen Partner finden” gemeinsam näher kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug. Materialkosten ca. 8 €.
Fr, 03.12., 17:30-22:00 Uhr
Sa, 04.12., 9:00-18:00 Uhr
So, 05.12., 10:30-15:30 Uhr
111,50 €, LORETTO, Raum 114
Mittagspause am Sa von 13:00 bis 14:00 Uhr.

10710K
Partnerschaft einmal anders
André Engeroff, Christina Maria Kremer
Konflikte lösen - streiten ja, aber “richtig”, der Einsatz von Zwiegesprächen, die Liebe wach halten und wieder zum glühen bringen; mir selbst in dem anderen begegnen, was hat “Tantra” mit unserem Alltag zu tun?
Dies sind Themen, die uns in der Ehe und der Partnerschaft ständig begegnen. Wir wollen durch achtsames Umgehen miteinander die Welt der Beziehung näher beleuchten und auch den unterschiedlichen Blickwinkeln von Männern und Frauen dabei Rechnung tragen. Ein Abenteuer mit uns selbst - für Paare und Singles.
Fr, 28.01., 17:30-22:00 Uhr
Sa, 29.01., 9:00-18:00 Uhr
So, 30.01., 10:30-15:30 Uhr
111,50 €, LORETTO, Raum 014
Mittagspause am Sa von 13:00 bis 14:00 Uhr.

10711K
Jedes Problem trägt ein Geschenk in der Hand
The Work of Byron Katie
André Engeroff, Christina Maria Kremer
THE WORK ist eine sehr kraftvolle, verblüffend einfache und gleichzeitig radikale Methode, entwickelt von der Amerikanerin Byron Katie, um menschliches Leiden zu lindern und an Freiheit, Klarheit und Lebensfreude zu gewinnen. THE WORK baut auf dem Konzept auf, dass emotional schmerzhafte Situationen durch Glaubenssätze geprägt sind. Untersucht man diese, erfahren wir, dass wir von den vielen Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Handelns, die uns zur Verfügung stehen, oft unnötigerweise den schmerzhaften Weg wählen. Vortrag und Vorführung an praktischen Beispielen. Internet-Info: www.thework.org. Materialkosten ca. 1,50 €.
Mo, 31.01., 18:00-22:00 Uhr
23,00 €, LORETTO, Saal

NLP - Von der gelungenen Kommunikation zur individuellen Gesundheit
Möglichkeiten und Grenzen des Neurolinguistischen Programmierens
Vortrag von Klaus Frommer-Eisenlohr
NLP hat sich in den vergangenen 25 Jahren zu einem bedeutsamen Faktor im Feld zwischenmenschlicher Kommunikation entwickelt: Zuerst wurden die Methoden des NLP in der Beratung, Therapie und im Management-Training angewendet. Immer mehr Leute erkennen und nützen jetzt auch die Wirkung von NLP-Elementen für ihre individuelle Lebensgestaltung, für ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen. Eingebettet in die philosophischen Gedanken des Konstruktivismus und in die humanistische Ethik hat sich NLP zu einem wissenschaftlichen Ansatz entwickelt, dessen Grenzen etwa zur Physik oder zur aktuellen Hirnforschung, zur klassischen und alternativen Medizin fließend sind. Der Vortrag beschreibt Entstehung, Hintergrund, Wirkungsweise und Grenzen des Neurolinguistischen Programmierens.
Mo, 25.10., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Raum 214

PHILOSOPHIE

10801
Einführung in die Philosophie:
Die Geburt der Philosophie aus dem Geist der Olympier
Sotirios Pantelidis
Die alten Griechen gelten als die Begründer des Europäischen Geistes. So bewundern wir immer noch ihre Plastik, Dichtung, Philosophie und Wissenschaft. Aber was ist aus ihren Göttern selbst geworden? “Warum schweigen auch sie, die alten heiligen Theater? Warum freut sich denn nicht der geweihte Tanz?” (Hölderlin). In diesem Kurs werden wir uns mit den alten griechischen Göttern in ihrer philosophischen Bedeutung auseinandersetzen.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
10 x, 50,40 €, LORETTO, Raum 214

RELIGION

10901K
Der Islam
Eine Religion des Schwertes?
Silvia Kuske
Die jüngsten Ereignisse wie die Anschläge auf das World Trade Center in New York oder in Madrid haben den politischen Islam wieder ins Zentrum des öffentlichen Interesses gerückt - spätestens seit der Islamischen Revolution im Iran sorgt er immer wieder für negative Schlagzeilen. Doch was ist unter diesem Begriff zu verstehen und inwieweit ist er tatsächlich religiös begründet? Welche Faktoren haben sein Erstarken in den letzten Jahren begünstigt und in welchem Ausmaß sind wir hier davon betroffen?
Mo, 18.10., 18:30-21:30 Uhr
10,10 €, LORETTO, Raum 214

10902
Der Koran
Die letzte Offenbarung Gottes
Silvia Kuske
Der Koran gilt als das direkte Wort Gottes und ist damit die wichtigste Grundlage für den Islam. Auf ihn beziehen sich die Muslime auf der ganzen Welt. Er ist nicht nur Ausgangspunkt für das islamische Recht, die Scharia, sondern hat auch die islamische Kunst maßgeblich beeinflusst. Nach einer Einführung in Entstehung, Aufbau und Inhalt des Korans werden wir uns mit verschiedenen Themen wie z.B. Trinitätslehre, Glaubensfreiheit oder Djihad beschäftigen, sowie mit den unterschiedlichen Interpretationsmöglichkeiten des Korans, die sich auch in der Gesetzgebung der islamischen Staaten widerspiegeln.
montags 19:00-21:15 Uhr, ab Mo, 17.1.05
3 x, 22,70 €, LORETTO, Raum 215

RHETORIK

Ihr Ansprechpartner:
Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03 33 (vorm.)
heinz.bartjes@vhs-tuebingen.de

Ganzheitliches Sprachtraining
Rhetorik ist die Kunst, andere Menschen zu überzeugen und zu begeistern. Oft hindern uns alte Prägungen und Beschränkungen daran, unsere Meinung und Ideen zu äußern. Dieses Rhetorikseminar vermittelt Techniken zur Persönlichkeitsentfaltung, die es ermöglichen, selbstbewusst und selbstsicher seinen Standpunkt im Verein oder im Berufsleben zu vertreten.
Inhalte: Ursachen und Abbau der Redeangst, Umgang mit Lampenfieber, Selbstbewusstseinstraining, Sprechtechnik, Körpersprache, Mentaltraining, Entspannungs- und Atemtechniken. Wie arbeite ich eine lebendige Rede aus, wie kann ich meinen persönlichen Dialekt, Humor usw. in eine Rede mit einbringen? Mit vielen praktischen Übungen erhalten die Teilnehmer Gelegenheit, ihre rhetorischen Fähigkeiten unter Einsatz ihrer individuellen Persönlichkeit zu entwickeln. Methodik: Lehrgespräch, Gruppenarbeit, Einzelarbeit/Vortrag, Rollenspiel mit Videoaufzeichnung und Feedback.
Ca. 5 € für Seminarunterlagen sind im Kurs zu bezahlen.

10950K
Martin Emrich
Sa, 16.10., 9:00-17:00 Uhr
So, 17.10., 9:00-17:00 Uhr
60,90 €, LORETTO, Raum 217
1 Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10951K
Martin Emrich
Sa, 22.01., 9:00-17:00 Uhr
So, 23.01., 9:00-17:00 Uhr
60,90 €, LORETTO, Raum 215
1 Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Kurse für Stimmbildung und -training
siehe Seite 24

10953K
Rhetorik und Präsentationstechniken für Frauen
Monika Rack
So manche Frau ist der Meinung, sie könne nicht reden und nur andere seien mit dieser Begabung ausgestattet. Reden ist erlernbar und dieser Kurs will die Bausteine dazu liefern. In geschütztem Rahmen soll ausprobiert und geübt werden, um die Redehemmung abzubauen, den eigenen Standpunkt überzeugend darzustellen und mehr Sicherheit in der verbalen sowie nonverbalen Ausdrucksweise zu gewinnen. Folgende Themen werden behandelt: Verhalten während der Rede, Stimme und Sprache, männliches versus weibliches Sprachverhalten, Vorbereitung, Aufbau und Gestaltung eines Vortrags, Einsatz von Medien, Sprechen zu einem selbstgewählten Thema. Es werden keine Vor-

Bitte vor Kursbeginn anmelden

kenntnisse erwartet, jedoch die Bereitschaft, vor der Videokamera aktiv mitzuarbeiten und zu üben.
Sa, 23.10., 9:00-17:30 Uhr
Fr, 29.10., 19:00-22:00 Uhr
Sa, 30.10., 9:00-17:30 Uhr
77,00 €, LORETTO, Raum 215
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

KOMMUNIKATION / LERN- UND ARBEITS-TECHNIKEN

10956K
Professionell Telefonieren

Rainer Baber
Das Medium Telefon besser nutzen und kundenfreundlicher telefonieren zu können, ist Ziel dieses Seminars. Die Themen sind u.a.:
- Grundsätzliches zum Telefonieren
- Sprache und Sprechweise
- Der professionelle Telefonplatz
- Verhalten bei ein- und ausgehenden Anrufen
- Formulierungshilfen und Tipps zur Gesprächsführung
- Umgang mit emotional aufgeladenen Anrufern und Reklamationen.

Di, 18.01., 18:00-22:00 Uhr
Mi, 19.01., 18:00-22:00 Uhr
31,40 €, LORETTO, Raum 215

10957K
Konzentrations- und Gedächtnistraining

Dr. Doris Schenker
Die Unfähigkeit zur Konzentration, Reizüberflutung, Übererregung und Dauerstress rund um die Uhr zeigen bei vielen Menschen massive Wirkungen. Ziel des Kurses ist es, wieder zu einer inneren Wachheit zu gelangen, die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit durch bewusste Wahrnehmung zu schulen. Anders als Teiltrainingsmethoden (z.B. Gehirnjogging) wird im Kurs eine ganzheitliche Sinnesschulung angesprochen: Wahrnehmung, Motivation, Interesse, Visualisierung. Zu kurzen Theorieteilen gehören Übungen und Spiele zu den Themen Personen-, Namen-, Bildgedächtnis, Texte behalten, linke und rechte Hirnhälfte, Lerntypen.
Sa, 20.11., 10:00-16:30 Uhr
25,00 €, LORETTO, Raum 111
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

10958K
Prüfungsvorbereitung für Studierende

Martin Emrich
Dieser Kurs ermöglicht den Teilnehmer/innen, sich leichter und effektiver auf ihre nächsten Prüfungen vorzubereiten. Dazu ist es im Studienalltag oft nötig, komplexe Probleme zu verstehen. Neben dem Problemlösen ist es aber vor allem das Speichern einer Fülle von Informationen, was einen kompetenten Studenten ausmacht. Daher wird ein Schwerpunkt auf grundlegenden Mechanismen des menschlichen Gehirns liegen. Folgende Themen werden behandelt: Zeitplanung, rationelle Lerntechniken, Umgang mit Prüfungsangst. Diese Inhalte werden jeweils durch praktische Übungen vertieft. Für Studierende aller Fachrichtungen.
Ca. 4 € für Seminarunterlagen sind im Kurs zu bezahlen.
Sa, 23.10., 9:00-17:00 Uhr
So, 24.10., 9:00-17:00 Uhr
54,90 €, LORETTO, Raum 214
1 Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10960K
Lebens- und Berufsplanung

Martin Emrich
Anstatt unser Leben auf die wesentlichen Dinge zu reduzieren, verzetteln wir uns oft in einem immer komplexeren Alltag. Unsere Träume gehen nicht in Erfüllung. In dem Kurs lernen die Teilnehmer/innen zunächst, sich ihrer persönlichen Wünsche und Werte bewusster zu werden. Daran anknüpfend wird aufgezeigt, wie jeder seine individuellen Stärken dazu nutzen kann, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dazu gehört eine Harmonisierung von spirituellen, körperlichen, sozialen und intellektuellen Aktivitäten. Abschließend wird der Umgang mit modernen Zeitmanagement-Instrumenten trainiert, die die Umsetzung der definierten eigenen Lebensziele sicherstellen.
Ca. 5 € für Seminarunterlagen sind im Kurs zu bezahlen.
Sa, 13.11., 9:00-17:00 Uhr
So, 14.11., 9:00-17:00 Uhr
60,90 €, LORETTO, Raum 215
1 Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10961K
Besprechungen erfolgreich moderieren

oder wie man mit einer Gruppe ans Ziel kommt

Beate Rau
Wer Sitzungen und Teambesprechungen zu leiten hat und mit Gruppen zielorientiert arbeiten will, ist bei diesem Kompaktkurs richtig. Für effiziente Besprechungen mit nachvollziehbaren Ergebnissen und klaren Vereinbarungen ist Moderation ein vielseitig einsetzbares Steuerungsinstrument. Vermittelt und praktisch erprobt werden Basiswissen, Methoden und Techniken der Moderation ebenso wie eine schlüssige Vorbereitung, die sich sofort in die Praxis umsetzen lassen.
Fr, 12.11., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 13.11., 10:00-18:00 Uhr
Fr, 26.11., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 27.11., 10:00-18:00 Uhr
82,90 €, LORETTO, Raum 115
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10962K
Konflikte in Gruppen lösen

oder Wege vom Streitfall zur Verständigung

Beate Rau
Konflikte, Streit und verfahrene Situationen gibt es überall; sie kosten Energie, Zeit und Geld und machen einem das Leben schwer. Sie bergen jedoch auch Potenziale aus denen sich Gutes entwickeln lässt. Vorausgesetzt man kennt den Weg vom Streitfall zur Verständigung. Wer lernen will, mit Konflikten produktiv und lösungsorientiert umzugehen, ist in diesem Kurs richtig. Er gibt Einblick in Methoden der Konfliktanalyse und vermittelt wirkungsvolle Strategien des Konfliktmanagements. An Hand ausgewählter praktischer Übungen bekommen die Teilnehmer/innen einen Eindruck von den Chancen konfliktvermittelnden Arbeitens.
Fr, 21.01., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 22.01., 10:00-18:00 Uhr
Fr, 04.02., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 05.02., 10:00-18:00 Uhr
82,80 €, LORETTO, Raum 115
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10963
Rund um die Bewerbung

Wenn Sie sich um einen neuen Arbeitsplatz bewerben wollen sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir zeigen Ihnen was von Ihnen in einer schriftlichen Bewerbung erwartet wird - vom Deckblatt bis hin zu einem selbst gestalteten Briefkopf, was gehört in welcher Reihenfolge in den Lebenslauf, welche Zeugnisse gehören in welcher Reihenfolge in die Bewerbung und letztlich die Verpackung der Unterlagen können entscheidend sein ob Sie bis in die Vorstellungsrunde kommen. Der Kurs wird mit Unterstützung von EDV durchgeführt damit Sie direkt vor Ort praktische Übungen “ausprobieren” können und mitnehmen können.
montags u. mittwochs, 18:30-20:15 Uhr,
ab Mo, 10.1.05
4 x, 48,00 €, LORETTO, Raum 211

10964
Nach der Schule ist vor der Bewerbung

Mit der richtigen Bewerbung in die Ausbildung

Die Schule ist geschafft doch was kommt nun? Für die meisten das “lästige” Schreiben von Bewerbungen. Für viele ist es der erste “Versuch” mit dem Einstieg ins Arbeitsleben und hier ist es umso wichtiger eine wirklich tolle Bewerbung zu schreiben um die Chance auf einen Ausbildungsplatz zu vergrößern. Wir zeigen Euch was in eine Bewerbung gehört, zeigen Euch am Computer wie man ein Schreiben verfasst und wie man das “Ganze” richtig verpackt um sich bestmöglich zu “präsentieren” damit die Bewerbung ein Erfolg wird.
Fr, 18.02., 14:30-16:15 Uhr
Sa, 19.02., 9:00-10:45 Uhr
Fr, 25.02., 14:30-16:15 Uhr
Sa, 26.02., 9:00-10:45 Uhr
40,00 €, LORETTO, Raum 211

DAS LORETTO-FEST

Erstes gemeinsames Fest von Loretto-AnwohnerInnen für Loretto-AnwohnerInnen. Und natürlich auch für alle sonstwie Interessierten. Auf dem Loretto-Platz und drum herum.

Mit kleiner Kunst und großer Kunst. Mit Gesprächs- und Trinkrunden. Mit Anfang und Ende.

Samstag, 11. September 2004
12 - 24 Uhr

Bitte vor Kursbeginn anmelden

LÄNDERKUNDE

150 Jahre Pfahlbauforschung

Diavortrag von Dr. Ralf Baumeister
Als Mitte des 19. Jahrhunderts bei extremem Wassertiefstand ganze Pfostenfelder an den Schweizer und süddeutschen Seeufern zu Tage kamen, nahm die Begeisterung für die Pfahlbauforschung ihren Anfang. In Anlehnung an illustrierte Reiseberichte aus Ozeanien entstanden Modelle von Südseepfahldörfern mit Alpenglühen im Hintergrund. Dank detaillierter archäologischer und naturwissenschaftlicher Forschung und nicht zuletzt Dank der hervorragenden Erhaltungsbedingungen für organische Funde unter Wasser bzw. im Moor wissen wir heute gut Bescheid über die spannende Zeit der “Pfahlbauern”. Der Leiter des Federseemuseums Bad Buchau, das im (ur-)geschichtsträchtigen Federseemoor situiert ist, fasst 150 Jahre Forschung und neueste Ergebnisse kurzweilig zusammen. Mit einem Diavortrag tauchen Sie - fast sprichwörtlich - in die Feuchtbodenarchäologie ein.
Mo, 27.09., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

Luxor: Die Hauptstadt Ägyptens in der Pharanonenzeit

Diavortrag von Ahmed M. Osman, M. A.
Seit Jahrzehnten ist Ägypten das klassische Ziel der Bildungsreisenden, die alljährlich am Nil auf den Spuren der alten Pharaonen wandeln. Jahrtausende alte Pyramiden und Tempel vor der faszinierenden Kulisse der zeitlos wirkenden Nillandschaft - das ist Ägypten. Ein Besuch in Luxor gehört zu den absoluten Höhepunkten eines Ägyptenaufenthaltes. Nirgendwo sonst in Ägypten finden sich so viele imposante Denkmäler wie hier. Diese Stadt hat ein Sechstel der monumentalen Plätze der Welt und gilt als ein offenes Museum. Begeben Sie sich mit dem Referenten auf eine geschichtliche Reise in eine Stadt, die durch die größte Tempelanlage der Welt (den Karnak-Tempel), den Luxor-Tempel, den Hatschepsut-Tempel und das Tal der Könige mit über 60 Gräbern (darunter die Gräber von Tutmosis, Tut-anch-amun, Ramses, Sethos I usw.) Berühmtheit erlangt hat.
Mo, 04.10., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

Bergwandern in Nepal

Diavortrag von Irene Schnell
Der Diavortrag zeigt Eindrücke einer kombinierten Kultur- und Bergwanderreise. Die ersten zwei Tage in der Hauptstadt Nepals Kathmandu stehen ganz im Zeichen der nepalesischen Kultur und Religion. Anschließend führt die Reise aus dem Kathmandutal nach Pokarah, von wo aus man zum Startpunkt der 12-tägigen Wandertour fliegt. Die Trekkingtour führt zunächst zum Heiligutum nach Muktinath und weiter zwischen den 8000ern des Daulaghiri- und Annapurnamassivs hinunter nach Tatopani (heiße Quellen). Über den Aussichtsberg Poonhill kehrt man nach Pokarah zurück und verbringt noch zwei entspannte Tage im Dschungel des Chitwan-Nationalparks nahe der indischen Grenze. Dort stehen die Elefanten im Mittelpunkt des Geschehens, und auf Safari können so manche Tiere fotografiert werden.
Mo, 11.10., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal



Holland - Mühlen, Grachten, Käsemärkte?

Multivisions-Diavortrag von Heike Felkel
Holland - Land der Grachten, Käsemärkte und Tulpenfelder. Das aber ist längst nicht alles, was die Niederlande zu bieten haben. “Gott schuf die Welt, aber der Holländer schuf Holland” - dieses Sprichwort bezieht sich auf den Jahrhunderte andauernden Kampf mit dem Meer. Punpwerke, Kanäle, Deiche und Polder haben letztendlich ihren Beitrag geleistet, diesen ungleichen und mächtigen Gegner einstweilen zu bezwingen. Und die Windmühlen? Sie sind zum Wahrzeichen Hollands geworden und haben ebenso dazu beigetragen, ganze Landstriche sozusagen “trocken zu mahlen” und für die Zugewinnung von fruchtbarem Marschland zu sorgen. Lassen Sie sich überraschen, von der frischen, herben Landschaft, von romantisch anmutenden Fischerdörfern, den interessanten und auch freundlichen Menschen wie beispielsweise Pietje, dem Müller oder Karolin, dem Papageien-Mädchen und so mancher Kuriosität der mit internationalem Flair angehauchten Weltstädte Amsterdam, Den Haag und Rotterdam.
Mo, 10.01., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

Winterliche Abenteuer im Himalaya

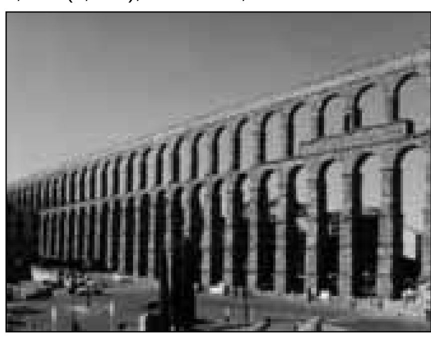
Diavortrag von Isolde Fink
Die winterlichen Klosterfeste in Ladakh sollen noch ursprünglicher sein als die Klosterfeste, die im Sommer stattfinden. Im Winter, so geht das Gerücht, gäbe es viel mehr Pilger als zur Sommerzeit. Die Ladakhis haben dann mehr Zeit, zudem ist die extreme Kälte ohnehin nur durch “Feste feiern wie sie fallen” auszuhalten. Im Land der Pässe sollen ganze Familien über den gefrorenen Fluss zu den Maskentänzen in den Klöstern kommen. Der höchste befahrbare Pass der Erde, der Khardong La mit seinen 5606 m über NN, würde auch im Winter frei gehalten, wenn auch aus eindeutigen Gründen: dort befindet sich auf dem Siachem-Gletscher der höchste, scheinbar längst vergessene Kriegsschauplatz der Welt. Dass die Farben im winterlichen Himalaya noch klarer sind als im sommerlichen Paradies, ist nahezu unvorstellbar - dass das winterliche Ladakh kaum Schnee kennt, genauso. Drei Frauen zogen los, um den Gerüchten auf den Grund zu gehen. Von Ihren Erlebnissen berichtet Dipl.-Geographin Isolde Fink mit Dias.
Mo, 29.11., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

Pilgerfahrten im 15. Jahrhundert

Diavortrag von Matthias Hofmann
Warum bricht ein Adeliger im 15. Jahrhundert zu solch einer beschwerlichen Fahrt auf? Ist die Religiosität in dieser Zeit noch so stark verwurzelt, dass man bereit ist, seine geordneten und wohlhabenden Verhältnisse für ein Gebet am “Heiligen Grab” hinter sich zu lassen? Welche Wege ging man, um in das “Heilige Land” zu gelangen? Exemplarisch soll an der Pilgerfahrt des Grafen Eberhard im Barte das Wie und das Warum einer solchen Pilgerfahrt dargestellt werden.
Mo, 18.10., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

Kastilien

Die Schatzkammer Spaniens
Diavortrag von Erika Utzerath
Die Bilderreise nimmt Sie mit zu den wichtigsten Stationen Kastiliens: nach Segovia, Burgos, Salamanca, Avila, Toledo und Escorial. Geprägt von den drei großen Religionen bekamen Kunst und Architektur dieser Region Impulse, die besonders in Toledo heute noch gegenwärtig sind.
Mo, 25.10., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal



Istanbul

Stadt zwischen Kontinenten und Kulturen
Diavortrag von Erika Utzerath
Die 14 Mio-Metropole Istanbul, zu beiden Seiten des Bosporus gelegen, gilt als eine der schönsten und interessantesten Städte der Welt. 675 v. Chr. gründete ein Grieche die Kolonie Byzantion auf der europäischen Seite, von den Römern Byzantium genannt. Konstantin der Große verlegte 324 n. Chr. die Hauptstadt von Rom nach Byzanz und benannte sie Konstantinopolis. Er trug maßgeblich zur Verbreitung des Christentums bei. Das 6. Jhd. stand im Zeichen Justinians, der Konstantinopolis zu einer blühenden Stadt machte. Er ließ die Hagia Sophia erbauen, die zu einem der genialsten und vollendetsten Raumschöpfungen der Weltarchitektur wurde. Als die Osmanen unter Mehmed II. am 29.5.1453 die Stadt eroberten, gaben sie ihr den Namen Istanbul. Moscheen mit ihren Minaretten bestimmten das Stadtbild. Das Topkapi Sarayi und der Große Bazar entstanden. Das Goldene Horn sowie die Inselwelt des Marmarameeres runden die Vielfalt einer faszinierenden Stadt ab.
Mo, 06.12., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal



Reise in die Antarktis

Friederike Naroska
“World’s End”, so nennt sich Ushuaia, die südlichste Stadt der Erde. Die argentinische Hafenstadt liegt am Beagle Kanal. Dort ist aber noch lange nicht das Ende der Welt, nicht einmal das Ende von Südamerika. Cap Horn, die südlichste Spitze des Kontinents, liegt etwa 100 km weiter südlich. Von dort bis zur nördlichen Spitze der Antarktischen Halbinsel sind es noch einmal fast 1000 km. Ushuaia ist der Hafen, an dem man an Bord eines Expeditionsschiffes geht, um “in die Antarktis” zu fahren. Der Diavortrag führt uns von Ushuaia über die Falkland-Inseln, Süd-Georgien, die Süd-Shetland-Inseln bis zur Antarktischen Halbinsel. Wir sehen See-Elefanten, Seebären und vor allem Pinguine.
Mo, 22.11., 20:15-21:45 Uhr
2,00 € (1,50 €), LORETTO, Saal

HEIMATKUNDE

11110T
Krippenland Oberschwaben

Holger Starzmann
Oberschwaben wandelt sich in der Adventszeit zum Krippenland. In Kirchen und Klöstern erzählen geschnitzte Meisterwerke die Weihnachtsereignisse in eindrücklicher Weise. Unsere Entdeckungsfahrt führt zu einigen der schönsten Krippen des Landes, so z. B. zur prächtigen Rokokokrippe in Gutenzell und zur feinen und innigen Krippe von St. Christina. Zum Abschluss wird uns eine Franziskanerin die Naturkrippe des Klosters Siessen zeigen, eine wunderbare und originelle Krippenvariante.
Sa, 22.01., 8:00-18:00 Uhr
37,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11111T
Wanderung auf den Spuren der Urschel

Regina Golke, Annette Bach, Carola Frese
Der Pfullinger Urselberg ist ein Sagen umwobener Ort. In seinem Inneren sollen drei Schlösser verborgen sein, in denen geheimnisvolle Nachtfräulein wohnen. Die verwunschene Urschel, die dem Berg ihren Namen gab, soll seit Jahrhunderten im Berg auf ihre Erlösung warten. Wir laden Sie ein, Landschaft und Orte des Wirkens der Urschel zu Fuß zu entdecken. An entsprechenden Haltepunkten werden Sie mit den Sagen, dem uralten verborgenen Wissen um diese Frau und dem geschichtlichen Hintergrund vertraut gemacht. Die Streckenwanderung (ca. 12 km mit Höhenunterschieden) führt vom Hörnle auf dem Urselberg zum Urselhochberg, weiter über das Klappersteigle zum Mädchenfelsen. Die Wanderung schließt mit einer Einkehr in den Übersberger Hof und findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Kopfbedeckung, Regenkleidung, Fernglas, Vesper, Getränk.
Sa, 02.10., 11:00-19:00 Uhr
27,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11114T
Einen Tag leben wie die Römer

Für Kinder ab 8 Jahren und ihre Väter
Ingrid Samsel
Die herrlich gelegene Gutsanlage in Stein bei Hechingen lädt uns ein, einen Tag zu leben wie die Römer. Mit einiger Anstrengung und Freude mahlen wir mit einer großen Getreidemühle das Mehl, das wir zum Backen unserer Weckle brauchen, die in einem selbst angefeuerten Holzbackofen gebacken werden. Zwischendurch laden römische Kinderspiele zum Spielen ein. Bei einer Führung durch die Gutsanlage können wir die Geschichte und das Leben der Römer kennen lernen. Bitte Vesper und Getränke mitbringen. Anfahrtskizze wird zugesandt. Gebühr für erstes Kind 39,00 €, jedes weitere Kind der Familie 15,00 €, Väter kostenlos.
Sa, 25.09., 9:45-14:00 Uhr
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.

11115T
Der Sebastian-Blau-Wanderweg bei Rottenburg

Das Kleinod vor der Haustür
Horst F. Sehorsch
Wir wandern auf den Spuren des schwäbischen Dichters Josef Eberle alias Sebastian Blau. 2001, zum 100. Geburtstag des Dichters, wurde der ca. 12 km lange Rund-Wanderweg angelegt. An Stationen werden auf Tafeln ausgewählte Gedichte von Sebastian Blau wie St. Nepomuk und Dr. Neckar präsentiert. Auf dem Rückweg besichtigen wir die Wallfahrtskirche im Weggental und den Dom in Rottenburg. Dort gibt es Gelegenheit zu einem gemeinsamen Mittagessen. Findet bei jeder Witterung statt, gutes Schuhwerk ist erforderlich.
Mi, 29.09., 10:00-16:00 Uhr
8,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.

Heimatkundliche Führungen und Exkursionen
siehe Seite 5

Herrenberger Altstadt und Glockenkonzert

Heider Schulz
Mit Augen und Ohren die Gäustadt erkunden. Mit dieser - inzwischen schon traditionellen - Veranstaltung frischen wir Ihre Kenntnisse über Herrenberg auf. So können Sie den nächsten Rundgang mit Ihren Gästen interessanter gestalten. Für Neubürgerinnen und Neubürger zu empfehlen! Altstadt, Stiftskirche, Glockenmuseum. Krönender Abschluss wird die Teilnahme am Glockenkonzert von 17:00 bis 18:00 Uhr sein: Alle aktiven Glocken (über 30) läuten in abgestimmter Folge und in Zusammenklang.
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11116T

Sa, 13.11., 15:00-18:15 Uhr
9,00 €

11117T

Sa, 04.12., 15:00-18:15 Uhr
9,00 €

11118T

Sa, 05.03., 15:00-18:15 Uhr
9,00 €

11120T
Schickhardts Rechenmaschine

und Rundgang durch den Fruchtkasten
Heider Schulz
Lange Zeit wurde Pascal als Erfinder der Rechenmaschine angesehen. Aber bereits im Geburtsjahr Pascals 1623 baute Wilhelm Schikkhardt seine Maschine, die zudem besser war als die von Pascal. Im Herrenberger Fruchtkasten in der Tübinger Straße wird am Exponat die Funktionsweise der Maschine erklärt. Anschließend kurze Führung durch den Fruchtkasten.
Fr, 08.10., 19:30-21:00 Uhr, 6,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.

11121T
Stuttgart zu Fuß:

Der Schimmelhüttenweg, die Zahnradbahn, Stäffele und Weinberge
Herdana Stöhr
Mit der Zahnradbahn erreichen wir Stuttgarts luftige Höhe. Der traumhafte, uralte “Schimmelhüttenweg” führt uns durch das kleine Degerlocher Weinanbaugebiet. Die sehr steilen Weinberge sind noch in alter Terrassenbauweise angelegt. Der Blick auf den Talkessel ist atemberaubend und begleitet uns ins Tal. Dort angekommen, nehmen wir die Stäffele der schwäbischen Humoristen, um über die Karlshöhe in den Westen von Stuttgart zu gelangen, vorbei an dem ältesten Straßentunnel der Stadt, der Villa Gemmingen und dem Lapidarium.
Sa, 16.10., 10:30-12:30 Uhr
11,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.

11122T
Esslingen:

Weihnachts- und Mittelaltermarkt
Herdana Stöhr
Weit über die Stadt hinaus ist inzwischen der Weihnachts- und Mittelaltermarkt bekannt, der immer schöner wird. Zuerst führt uns ein Stadtrundgang durch die geschichtsträchtige Altstadt rund um den Marktplatz. Wir kommen u. a. vorbei am Alten Rathaus mit seinem interessanten Nordgiebel, am Postmichelbrunnen, um den sich eine Sage rankt, aber auch an der ältesten Kirche St. Dionys, der Frauenkirche und dem Münster St. Paul, das zu den ältesten Bettelordenkirchen Deutschlands zählt. Abschließend werfen wir noch einen Blick auf “Klein-Venedig”, danach kann man noch ausgiebig über den interessanten Weihnachtsmarkt gehen.
Fr, 03.12., 14:30-16:30 Uhr
11,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.

11123T
Ins “Schwäbische Versailles”
Ludwigsburg
Herdana Stöhr
“Ludwigsburg ist unstreitig die schönste und wohlgebauteste Stadt in Württemberg” schrieb ein Reisender 1817. Und jetzt, 2004, feiert die Stadt das 300-Jahr-Jubiläum des Ludwigsburger Schlosses. Aufwändig restauriert stellt dieses barocke Bauwerk ein Gesamtkunstwerk dar bestehend aus Symmetrie, Formen, Farben, prunkvoller Ausstattung und der Gartenanlage “Blühendes Barock”. Aber was wäre das Residenzschloss ohne Stadt gewesen? Herzog Eberhard Ludwig gab den Auftrag, eine passende und repräsentative Stadt zu planen. Unser Weg zum Schloss führt uns über den “stolzesten Platz, den Württemberg hat”, vorbei am ehemaligen Wohnsitz von Wilhelmine von Grävenitz, der bekannten Kurtisane. Wir besichtigen das neu eröffnete “Appartement Herzog Carl Eugens”. Das “Keramikmuseum” mit seiner umfangreichen Porzellan- und Fayencensammlung gibt uns Einblick in die höfische Tischkultur der damaligen Zeit. Die Kombi-Karte für die Eintritte bitte vor Ort bezahlen. Wer möchte, kann damit noch das Modemuseum und die Barockgalerie besichtigen.
Sa, 20.11., 10:00-12:30 Uhr
11,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.

11124T
Wein und Kultur in Hohenlohe
Eine Reise für alle Sinne und mit Verstand
Vom Turm der Waldenburg bietet sich uns ein einzigartiges Panorama über Hohenlohe, bevor wir dieses gesegnete Stückchen “Ländle” erfahren. Der Winzer Michael Keck führt uns hoch über der romantischen Altstadt von Niedernhall fachkundig durch seine steilen Weinberge auf Muschelkalk-Terroir mit herrlichem Blick ins Kochertal und bietet uns dort dann ein zünftiges Wengerter-Vesper an. Hier erzeugt er Weine geprägt von pikanter Spritzigkeit, reichhaltigen Fruchtaromen und von strukturiertem, individuellem Charakter mit z. T. internationalen Auszeichnungen unter der Schirmherrschaft des Welt-Oenologenverbandes. Bevor wir diese abends im mittelalterlichen Turmzimmer der Götzenburg Jagsthausen bei gutem Essen mit ihm zusammen probieren, beziehen wir im Kloster Schöntal/Jagst unsere mit Knittelversen gezierten Zimmer und machen eine Führung durch Kloster und Barock-Kirche. Am Sonntag warten im herrlichen Jagsttal die Burgen Leofels, Langenburg, Stetten und Krautheim auf uns. Ein Spaziergang durch den schönsten Abschnitt des Jagsttals darf nicht fehlen.
Das ausführliche Prgramm bitte anfordern unter: Tel. (0 70 32) 27 03 16 oder www.ihre-vhs-reise.de.
Sa/So, 02./03.10.04
In Zusammenarbeit mit der vhs Herrenberg.

Schneeschuh-Tagestour Feldberg
Winterwandern auf Schneeschuhen ist sehr leicht zu erlernen. Auf ausgewählten Pfaden bewegen wir uns fast lautlos durch tief verschneite Wälder, entdecken die Spuren der Wildtiere und genießen die weite Aussicht von den sonnigen Höhen des Feldbergs. Die Tour im reizvollen winterlichen Feldberggebiet dauert mit Pausen ca. 5 Stunden. Die Auf- und Abstiege sind mit normaler Grundkondition vom Wandern gut zu bewältigen und die notwendige Ausrüstung mit Schneeschuhen und Skistöcken wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Tagesrucksack, winterfeste Kleidung, Gamschen, feste, hohe Wanderstiefel, wenn vorhanden Skistöcke. Gebühr incl. Leihausrüstung. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

11125T
Jörg Denzel
So, 16.01., 10:30-16:30 Uhr
48,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11126T
Jörg Denzel
So, 06.02., 10:30-16:30 Uhr
48,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11127T
Schneeschuh-Wochenende Allgäu
Jörg Denzel
Die Hörnergruppe im Allgäu ist ein wunderschönes Gebiet, zudem schneesicher, das wir auf Schneeschuhen durchwandern wollen. Mit modernen Schneeschuhen können auch Nicht-Skifahrer ein einmaliges Winterwochenende in den verschneiten Bergen erleben. Über sonnige Höhenzüge und durch einsame Täler bietet unsere Runde viele Ausblicke in die Allgäuer Berge und eine urige Übernachtung im Berghaus Schwaben, das nur zu Fuß erreichbar ist und eine vorzügliche Halbpension garantiert. Voraussetzung zur Teilanhme ist eine gute Grundkondition für 5 Std. Laufzeit pro Tag mit max. 500 Höhenmetern Anstieg. Bitte mitbringen: Tagesrucksack, winterfeste Kleidung, Gamaschen, Skistöcke, feste, hohe Wanderstiefel. Gebühr incl. Leihausrüstung, Übernachtung mit Halbpension im Mehrbettzimmer.
Sa/So, 12./13.02.
160,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

STUDIENREISEN

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

WANDERREISE

90034R
Bergwandern in Südtirol
Auf kulturträchtien Wegen
Jörg Denzel
Einfach die Zeit langsamer ticken lassen und in Ruhe die eindrucksvolle Bergwelt Südtirols erwandern. Der besondere Reiz dieser Herbsttour liegt in der Mischung aus Naturschauspiel und ältesten Kulturzeugnissen. Ausgehend vom komfortablen und familiär geführten Hotel Geishof im hintersten Matschertal unternehmen wir ausgedehnte Tageswanderungen durch die flammend bunten Lärchenwälder, zu glitzernden Bergseen, über Jöcher und Pfade, wo seit Alters her Schmuggler, Wilderer und Schafhirten unterwegs waren (und sind). In den tieferen Lagen erwartet uns das kultivierte Etschtal mit einladenden Waalwegen und vollen Apfelwiesen, die uns direkt zu interessanten Kulturschauplätzen rund um Mals und Schlanders leiten. Voraussetzung ist eine gute Grundkondition für Bergwanderungen bis ca. 7 Std. und mit max. Höhenanstieg von ca. 700 Höhenmetern. Übernachung im Hotel/Gasthof Glieshof auf 1.800 m mit Halbpension, Sauna- und Wellnessbereich sind vorhanden. Typische Südtiroler Küche.
Vorwanderung zum Kennenlernen auf die Schwäbische Alb am 26.09.04., ab 13.00 Uhr
05.-10.10.04
580,00 €
EZ-Zuschlag 25,00 €
Bitte Sonderprospekt anfordern.

VORANKÜNDIGUNGEN FÜR 2005

90020R
Andalusien mit dem Rad
Hans Schöppenthau
Sevilla, Cordoba, Granada werden Stationen dieser Radreise sein. Termin:25.03.-03.04.2005

90035R
Auf Sankt Jakobs Wegen
Radreise
Holger Starzmann
Aufbrechen, unterwegs sein, ein Ziel vor Augen haben, das hat für Jahrhunderte Pilger fasziniert. Wir wollen auf einer kulturhistorischen Wanderreise dieser Faszination nachspüren. Von der Tübinger Jakobskirche aus führt unser Weg an die Donau, von dort wandern wir hinaub an den Bodensee und weiter ins Thurgau. Dabei begleiten uns die abwechslungsreichen Landschaftsbilder der Alb, Oberschwabens und der Bodenseeregion. Verschiedene kleinere und größere kulturhistorische Sehenswürdigkeiten werden unterwegs zu entdecken sein. Wir übernachten in Hotels, Pensionen, auch ehemaligen Klöstern mit hinreichendem Komfort, um sich von der einen oder anderen Anstrengung des Tages zu erholen. Die Etappen sind für durchschnittlich geübte Wanderer ausgerichtet, das Gepäck wird mit dem PKW transportiert. Termin: 14.-22.05.05

90040R
Malen im Kloster Roggenburg
Schwäbische Barockstraße
Andrea Gauß, Ruth Heinzel
... da gibt’s noch einen See, Wald, Wiesen, eine sanft hügelige Landschaft und herrliche Ausblicke für die Arbeit draußen - eine Wallfahrtskapelle, eine prächtige Barockkirche, ein kleines Museum und pfiffig ausgebaute Werk- und Malräume in den alten Gemäuern für die Arbeit drinnen. Eine Woche lang spazieren und skizzieren, Landschaft malen, abstrahieren lernen und frei schaffen in verschiedenen Techniken in gepflegter, anregender Atmosphäre!
20.-25.03.05

90041R
Malreise in die Toskana
Herbert Moser
Die Toskana ist ein klassisches Reiseziel. Eindrücke malend festzuhalten und umzusetzen ist aber eine besondere Art, dieses Land zu entdecken. Unser Standort ist der Hof “Casanuova”, ein ehemaliges Kloster ca. 25 km südlich von Florenz und mitten in einem Oliven-, Wein- und Obstanbaugebiet gelegen. Vom Haus aus hat man eine weite Aussicht über die typische toskanische Landschaft. Lage und Atmosphäre des ruhigen und einfachen Anwesens bieten einladende Voraussetzungen für den täglichen Mal- und Zeichenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene.
14.-21.05.05

MATHEMATIK

Ihre Ansprechpartnerin:
Uta Röck, Tel. 56 03 35 (vorm.)
uta.roeck@vhs-tuebingen.de

11201K
Mathematik mit allen Sinnen
Für Eltern und Pädagogen
Annette Bauer
Wie Eltern Voraussetzungen für ein gutes Mathematikverständnis ihrer Kinder schaffen können. Der Begriff der Mathematik hat den gleichen Ursprung wie das Wort "munter". Beide leiten sich von dem griechischen "manthanein" ab. Doch welche Kinder erleben den Mathematikunterricht heute schon als muntere Beschäftigung? Die Fähigkeit, alle Sinne einschließlich Fühlen, Tasten und Bewegen zu nutzen und zu trainieren, ist eine wesentliche Voraussetzung für das Denken. Tatsächlich lernt der Mensch nicht nur mit den sprachverarbeitenden, sondern mit allen Wahrnehmungskanälen. Dieser Abend bietet in Theorie und Praxis konkrete Beispiele der Umsetzung von munterer Mathematik für die Vorschule bis zur 4. Klasse Grundschule. Alle Beispiele werden in Form von Arbeitsblättern, Kopiervorlagen oder Bastelanleitungen mit nach Hause gegeben. Bitte bequeme Kleidung anziehen.
Do, 30.09., 20:00-22:00 Uhr
6,70 €, LORETTO, Raum 313

11202
Expedition ins Reich der Zahlen I
für Kinder aus Vorschule und 1. Klasse
Annette Bauer
Dieser Kurs nutzt den kindlichen Forscherdrang und lässt Rechnen als spannendes Abenteuer erleben. Durch Experimente und Spiele entdekken die Kinder Zusammenhänge von Zahlen, entwickeln Muster zur Herleitung von Ergebnissen und haben gar nicht gerechnet! Oder doch? Das Poster, auf dem wir unsere Entdekkungen festhalten, sowie Spielideen und Spielpläne nehmen die Kinder mit nach Hause. Für Kinder, die flüssig bis 20 zählen können. Bitte mitbringen: Sitzkissen, ABS-Socken oder Hausschuhe.
donnerstags 15:00-16:00 Uhr, ab Do, 14.10.04
5 x, 15,00 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Raum 014

11203
Expedition ins Reich der Zahlen II
für Kinder der Klassen 2 und 3
Annette Bauer
Warum ist die Null nicht nur auf dem Geldschein wichtig, und was haben deine Socken mit Mathematik zu tun? Abenteuerliche Herausforderungen warten auf dich, um die Spuren der Logik im Zahlenschloss bis 100 zu entschlüsseln. Damit auch ja nichts verloren geht, halten wir alle Entdeckungen auf einer Schatzkarte fest. Diese und andere Schätze sind für deine Schatzhöhle zu Hause bestimmt. Bitte Sitzkissen, ABS-Socken oder Hausschuhe mitbringen.
donnerstags 16:15-17:15 Uhr, ab Do, 14.10.04
5 x, 15,00 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Raum 014

Sternwarte Tübingen

Waldhäuserstr.70



vhs und Astronomische Vereinigung laden ein zu

Führungen

Vorträgen

Sternführungen am großen Fernrohr

jeden Donnerstag und Samstag, Beginn 20 Uhr , aber nur bei klarem Wetter und nicht zwei Tage vor bis zwei Tage nach Vollmond

Der Bus (Linie 3) hält direkt an der Sternwarte, von den Haltestellen "Horemer" (Linie 5) und "Schönblick" (Linie 4) sind es wenige Gehminuten.

10.9. 20 Uhr Sterne im Sommer
Interessantes rund um Schwan, Adler und Leier

17.+18.9. 11.Schwäbisches Amateur- und Fernrohrtreffen
Dieses Jahr auch in Tübingen! Beachten Sie die Ankündigungen in der Presse!

1.10. 20 Uhr Wasser auf dem Mars?
Neue Bilder aus nächster Nähe

15.10. 20 Uhr Kosmische Dimensionen
Entfernungsmessung in den Weiten des Weltraums

22.10. 19 Uhr Mond im Visier
Entdeckungsreise zum Trabanten, Familienführung

5.11. 20 Uhr Raumfahrt aktuell
ISS, Cassini-Mission am Saturn und anderes

12.11. 20 Uhr Sterbende Sterne
Vielfalt effektvoller Abgänge vom Sternentheater

3.12. 20 Uhr Irgendwo noch eine Erde?
Suche nach erdähnlichen Planeten um ferne Sonnen

Sondertermin: Montag 6.12. 18 Uhr Himmelsreise am Nikolaustag
Sonderprogramm für Kinder von ca.5 -10 Jahren

17.12. 20 Uhr Himmlischer Kleinkram
Asteroiden, Meteoriten und Kometen

Sondertermin Donnerstag 23.12. 19 Uhr Der Stern von Bethlehem
Was haben die 3 Weisen gesehen? Familienführung

7.1. 20 Uhr Astronomia Tubingensia
Astronomiegeschichte mit Tübingen-Bezügen

21.1. 20 Uhr Saturn in Opposition
Der schönste Planet und seine Monde

Unabhängig von Wetter und Mondphase: Unser Freitags-Thema
Gebühr 2,50 €, Jugendliche bis 18 J 1 €
Kurzfristige Änderungen im Schwäbischen Tagblatt
oder www.sternwarte-tuebingen.de

PHYSIK

11205
Experimentieren und Verstehen
Physik für Grundschulkinder
Dr. Christine Väterlein
Ist Physik etwas Langweiliges für komische Erwachsene? Nein, Physik ist Kräftemessen, Spiegelhexerei, farbige Schatten, riesige Gummibärchen, aufgeblasene Mohrenköpfe und noch viel mehr Verwunderliches und Interessantes aus der Welt, die uns umgibt. Deshalb wollen wir uns in diesem Kurs mit diesen und vielen anderen Versuchen beschäftigen und dabei die Naturgesetze ein wenig besser kennenlernen.
mittwochs 14:30-15:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
8 x, 24,00 € + 10,00 € Mat.
LORETTO, Raum 017

ASTRONOMIE

11210
Astronomie
Markus Pirzer
Der Kurs gibt eine Einführung in die Welt der Sterne, Nebel und Galaxien. Die Vielfalt der Himmelsobjekte wird an Hand von Bildern vorgestellt und in das Gesamtbild des Kosmos eingeordnet. Zunächst wird das Sonnensystem mit der Sonne und den neun Planeten behandelt und die Gesetzmäßigkeiten ihrer Bewegung erklärt. Nach Sonne und Milchstraße werden die fernen Galaxien, Quasare und großräumigen Strukturen des Kosmos sowie die damit verbundenen noch ungelösten kosmologischen Probleme angesprochen. Außerdem gibt es Hinweise, wie man sich praktisch am Sternenhimmel zurechtfindet. Ein Termin ist der Besuch des Planetariums Stuttgart.

montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 18.10.04
8 x, 58,70 €
Sternwarte, Waldhäuserstr. 64

BOTANIK

Ihre Ansprechpartnerin:
Uta Röck, Tel. 56 03 35 (vorm.)
uta.roeck@vhs-tuebingen.de

11401T
Baumbegegnung im Winter

Margit Busch
Im Winter ruht der Baum. Sein Wesen lässt sich auch im Ruhezustand gut erkunden, und viele Details werden den Sinnen gerade da erst zugänglich. Wir wollen an diesem Tag verschiedene Bäume kennen lernen und mit allen Sinnen erkunden, ebenso die Beziehung des Menschen zu Bäumen in Mythologie und Poesie.
Sa, 29.01., 14:00-16:30 Uhr
8,30 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Pilzkundliche Führungen

Kaum eine andere Pflanzengattung kann es an Vielfalt der Formen und Farbnuancen mit den Pilzen aufnehmen. Außerdem haben sie vielfältige Aufgaben in der Natur. Das Kennenlernen von giftigen und essbaren Pilzen sowie der Pilzschutz stehen im Vordergrund dieser Exkursionen.
Empfohlenes Lehrbuch:
Pilze unserer Heimat, S. Lelke
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Lupe
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11403T

Siegfried Lelke
Sa, 09.10., 14:00-16:00 Uhr
7,00 €

11404T

Siegfried Lelke
Sa, 16.10., 14:00-16:00 Uhr
7,00 €

11405T

Siegfried Lelke
Sa, 23.10., 14:00-16:00 Uhr
7,00 €

UMWELT UND NATUR FÜR KINDER MIT UND OHNE ERWACHSENE

11500K
Pinguine und ihre Kinder

Friederike Naroska
Ein Nachmittag für Grundschulkinder. Die Buchautorin Friederike Naroska erzählt mit vielen Bildern, wie kleine Pinguine groß werden. Zum Abschluss stellt ihr ein Pinguinplakat im Kartoffeldruck her.
Fr, 12.11., 15:00-17:30 Uhr
7,50 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15

11501T
Beerenspaziergang

Für Kinder ab 6 Jahren
mit und ohne Erwachsene
Corinna Spott
Leuchtend rot oder glänzend schwarz: Früchte und Beeren sind im Herbst überall in Parks, Gärten oder am Waldrand zu finden. Kinder können der Versuchung, sie zu pflücken, kaum widerstehen. Dieser Spaziergang im Grünen verrät, wie man Pflanzen und Früchte unterscheiden und Gefahren vermeiden kann.
Sa, 09.10., 15:00-17:00 Uhr
6,00 €
Gebühr für Kinder: 3,50 Euro
Bitte wettergemäße Kleidung anziehen. Findet bei jedem Wetter statt.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Forum Natur und Umwelt

11502K
Wir sind Baumeister für tierische Wohnungen

Für Grundschulkinder
Margit Busch
An zwei Nachmittagen lernen wir heimische Tiere und ihre Bedürfnisse für Bau und Ausstattung ihrer Behausungen kennen. Wir gehen auf Spuren- und Materialsuche in die Natur. Anschließend kann jeder für sein Lieblingstier eine phantasievolle Behausung erfinden und bauen.
Di, 02.11., 14:00-18:00 Uhr
Mi, 03.11., 14:00-18:00 Uhr
2 x, 24,00 €, LORETTO, Werkstatt, Raum U 15

11503T
Überleben im Winter

Kinder ab 6 J. mit Erwachsenen
Corinna Spott
Wo und wie verbringen unsere heimischen Tiere eigentlich den Winter? Wir wollen verschiedene Winterquartiere aufspüren, Fraßspuren und Futterquellen entdecken und anhand eigener Beobachtungen vor Ort die unterschiedlichen Strategien kennen lernen, mit denen Tiere die kalte Jahreszeit überstehen. Bitte warme, wetterfeste Kleidung und Schuhe anziehen. Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt.
So, 16.01., 14:00-16:00 Uhr
7,30 €
Kinder 3,50 €.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11504T
Walddetektiv - Tierspuren im Winter

Corinna Spott
Die heimlichen Bewohner des Waldes bekommen wir nur selten zu Gesicht, obwohl viele unserer heimischen Tiere auch im Winter präsent sind. In dieser schwierigen Zeit hinterlassen sie Zeichen und Spuren, die von anderen Tätigkeiten zeugen als im Sommer. Wir wollen die Bedeutung der Spuren kennen lernen und Spannendes über ihre Verursacher erfahren. Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe anziehen.
Sa, 29.01., 14:00-16:00 Uhr
7,00 €
Kinder 3,50 €.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

11507
Ungeziefersprechstunde

Giulia Santomauro
Man will es kaum wahrhaben, aber auch bei großer häuslicher Hygiene taucht immer wieder ein uraltes Problem auf; Ungeziefer. Dabei ist die Küche wohl der sensiblste Bereich in der Wohnung. Hier finden vor allem Insekten die Bedingungen vor, die sie für ihr Überleben benötigen: Feuchtigkeit, Wärme und Nahrung. Aber auch Schlafzimmer, Wohnzimmer, Keller oder Dachboden bleiben oft nicht verschont. Nicht alle vermeintlichen Schädlinge sind jedoch welche, denn oft handelt es sich nur um heimliche Untermeieter, die zwar lästig sind, aber keinen Schaden anrichten. Doch auch die wahren Schädlinge vermehren sich nicht nur aufgrund mangelnder Hygiene. Oft werden sie mit naturbelassenen Nahrungsmitteln unbemerkt ins Haus eingeschleppt.
Die Unterscheidung zwischen schädlichen und nützlichen Tierarten sowei die Kenntnis der Arten steht am Anfang einer ökologischen Schädlingsbekämpfung.
Sa, 04.12., 14:30-16:30 Uhr
7,80 €, LORETTO, Raum 201

GARTEN

11592
Gartenarbeiten im Herbst

Hannelore Kehrer
Sie erfahren von A-Z alle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Gartenlandschaft (über und unter der Erde, Zier- und Nutzgarten, Teich etc.) gut und schützend auf die kommenden Wintermonate vorbereiten und Ihr Garten auch im Winter einen schönen Anblick bietet.
Mi, 29.09. und Mi, 06.10. jew. 20:00-22:00 Uhr
13,30 €, LORETTO, Raum 215

11593
Boden- und Standortkunde im eigenen Garten

Dr. Sabine Koch
Bau- und Gartenmärkte bieten Stauden, Büsche und Bäume in großer Auswahl an. Doch gibt es für alle meine Lieblingspflanzen einen Platz im Garten oder auf der Terrasse? Oft ist die Enttäuschung groß, wenn das erhoffte Wachstum der Pflanzen ausbleibt und sie nach kurzer Zeit verkümmern und absterben. Jede Pflanze hat bestimmte Standortansprüche an Licht, Sonne, Wasser, Nährstoffe und Bodenart. Daher sollten wir uns zuerst Gedanken machen, welche Pflanzen überhaupt in unseren Garten passen. Wer Pflanzen bedarfs- und standortgerecht versorgen will, der muss zunächst Boden und Standorteigenschaften seines Gartens bestimmen. Einfache Tests und Beobachtungen helfen Ihnen weiter. Bitte Bodenprobe aus Garten mitbringen (ca. 500 ml), Notizpapier und Schreibzeug. Materialkosten: ca. 3,00 Euro, im Kurs zu bezahlen.
Di, 05.10., 19:00-22:00 Uhr
10,00 €, LORETTO, Werkstatt, Raum U 15

11595
Das Kräuter-ABC
Hannelore Kehrer
Auch auf bescheidenem Raum im kleinsten Garten, auf dem Fensterbrett oder dem Balkon lassen sich Kräuter ziehen. Sie erfahren alles über Samen, das Anpflanzen bis zur Ernte, verschiedene Methoden des Haltbarmachens und der Verarbeitung, außerdem Rezepte für Kräutersoßen und Gewürzmischungen etc. Bitte Schreibzeug mitbringen.
mittwochs 20:00-22:00 Uhr, ab Mi, 19.1.05
7,00 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 015

11596
Kompostierung:
Alternative zur Biomüllentsorgung
Dr. Sabine Koch
Grüngutabfälle sollte man nicht nur kompostieren, um Müllgebühren zu sparen. So sind zwar viele Kompostbehälter im Gebrauch, aber es gelingt nur selten, aus Haus- und Gartenabfällen einen guten Humus herzustellen. Die Grundzüge des richtigen Kompostierens sind nicht oder nur lückenhaft bekannt. Guter Kompost ist ein wertvoller Dünger, der dem Boden nicht nur Nährstoffe zurückgibt, sondern auch seine Eigenschaften verbessert. Der natürliche Stoffkreislauf wird geschlossen, und die Bodenfruchtbarkeit kann ohne künstliche Hilfsstoffe gesichert werden. Viele Ihrer Fragen werden geklärt: Wie wird richtig kompostiert? Wann ist der Kompost fertig? Welches ist der richtige Kompostbehälter, der richtige Standort? Was tun bei Befall mit Fliegen? Wie dünge ich mit Kompost? Eigener Kompost kann mitgebracht und getestet werden. Materialkosten: ca. 2,50 Euro (im Kurs zu bezahlen).
Di, 18.01., 19:00-22:00 Uhr
10,00 €, LORETTO, Raum 201
Bitte Glas (ca. 500 ml) mit eigenem Kompost sowie Notizpapier und Schreibzeug mitbringen

11597K
Obstbaumschnitt
Bernhard Vogel
Die unkomplizierten Grundsätze von Erziehungs-, Auslichtungs- und Verjüngungsschnitt werden in Theorie und Praxis erklärt und diskutiert. Nach einem praxisorientierten Wochenende sind die Teilnehmer/innen in der Lage, obstbau(m)fachkundig tätig zu werden. Bitte mit All-Wetter-Kleidung kommen und vorhandenes Baumwerkzeug mitbringen. Der Samstagtermin findet im Freien statt. Ort wird im Kurs bekannt gegeben.
Fr, 28.01., 20:00-22:00 Uhr
Sa, 29.01., 10:00-15:30 Uhr
25,00 €, LORETTO

11599
Duftgarten: Heil- und Würzpflanzen
Dr. Sabine Koch
Jetzt ist es höchste Zeit, die Planung und Bepflanzung fürs kommende Gartenjahr vorzubereiten. Wer träumt bei den ersten warmen Sonnenstrahlen nicht gerne von einem lauen Sommerwind mit dem intensiven Duft von Lavendel, Weinraute, Thymian und Rosmarin? Immer mehr Familien wollen im Garten, auf der Terrasse, dem Balkon oder Fensterbrett Heil-,Duft- und Würzkräuter anpflanzen, um Gerichte zu verfeinern, eigene Tees oder Duftkissen herzustellen. Aber auch Schmetterlingen, Hummeln und Bienen freuen sich über viele, üppig blühende Kräuterpolster. Sie erfahren Wissenswertes über Aussaat und Pflanzen sowie Nutzung und Wirkung bekannter und weniger bekannter Duft- und Heilpflanzen. Pflanzschemata für schattige und sonnige Standorte können erarbeitet werden. Evtl. Lageplan des Gartens, Terrasse etc., Schreibzeug und Notizpapier mitbringen.
Di, 01.02., 19:00-22:00 Uhr
10,00 €, LORETTO, Raum 201

HAUS

11600K
Der Weg zum eigenen Haus
Achim Köhler
Um beim Hausbau bis zum Schluss alles im Griff behalten zu können, sollten Sie den ungefähren Planungs- und Bauablauf kennen. Es werden die wichtigsten Stationen des Weges zum eigenen Haus mit den notwendigen Entscheidungen und dem jeweiligen Handlungsbedarf besprochen. Raum für individuelle Fragen ist vorgesehen.
Sa, 23.10., 10:00-17:00 Uhr
23,00 €, LORETTO, Raum 117
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

11601K
Asbest in Gebäuden
Hartmut Hess
Durch Asbest verursachte Erkrankungen weisen häufig eine Zeitverschiebung von 20 und mehr Jahren auf. Einer der gefährlichsten bisher verwendeten Baustoffe befindet sich auch heute noch mit -zig Tausend Tonnen in den Gebäuden der BRD. Es wird den Teilnehmer/innen der Umgang mit Asbest in bestehenden Gebäuden erläutert. Sie sollen anschließend selbst in der Lage sein, mögliche Asbest-Risikobereiche zu erkennen, um ggf. weitere Maßnahmen einleiten zu können. Es werden Informationen zu Abbruch, Sanierung und Instandhaltung gegeben.
Sa, 16.10., 9:30-12:30 Uhr
10,00 €, LORETTO, Raum 117

11602K
Schimmelpilzbefall - was tun?
Hartmut Hess
Schimmelpilzbefall in Wohnräumen stellt ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Es werden in diesem Kurs die Ursachen, die Bandbreite der Schimmelpilze, die Umgebungsbedingungen und die Gefahren erläutert. Die Bekämpfung und Beseitigung von Schimmelpilz wird dargestellt. Wie verhalte ich mich als Nutzer/Bewohner? Wie verhalte ich mich als Eigentümer/Vermieter? Es gibt Raum zur Besprechung individueller Fälle.
Sa, 20.11., 9:30-12:30 Uhr
10,00 €, LORETTO, Raum 201

11603K
Innenraumschadstoffe
Hartmut Hess
Der Kurs gibt eine Übersicht der in Deutschland im Hochbau verwendeten Innenraum-Schadstoffe wie PCP, PCB, Formaldehyd, Lindan, PAK, Asbest etc. Es wird auf die gesundheitlichen Risiken (pathogenes, cancerogenes, mutagenes Risiko etc.) detailliert eingegangen. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über das mögliche Vorkommen innerhalb des Gebäudes, die Zeitspanne der Verarbeitung und die erforderlichen Maßnahmen der Sanierung. In einer abschließenden Runde werden individuelle Fragen beantwortet.
Sa, 22.01., 9:30-12:30 Uhr
11,50 €, LORETTO, Raum 201

Macht mich die eigene Wohnung krank?
Vortrag siehe Seite 44

Immobilienerwerb als Geldanlage
siehe Seite 11

LITERATUR

20103
Literatur und Religion
Manuela Fülle
Dieser Literaturkurs widmet sich dem Thema "Literatur und Religion". Gemeinsam werden wir der Frage nachgehen: In welchem Verhältnis befanden sich Literatur und Religion im 20. Jahrhundert? Ist die Religion in gleichem Maße aus der Literatur wie aus der Gesellschaft verschwunden - oder finden wir sie an ganz unerwarteter Stelle wieder? Wir besprechen zunächst Auszüge exemplarischer Texte von Thomas Mann und Rainer-Maria Rilke. Leseempfehlung: T. Mann, Joseph und seine Brüder, R.-M. Rilke, Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge.
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 7.10.04
4 x, 23,50 €, LORETTO, Raum 217



Forum Kultur

Ihr Ansprechpartner:
Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03 33 (vorm.)
heinz.bartjes@vhs-tuebingen.de



Gesichter der Heiligen Krankheit

Die Epilepsie in der Literatur
Lesung der Herausgeber
Von der Antike bis ins christliche Mittelalter trägt der Anfallskranke das Gesicht des Sehers, des Propheten. Man spricht vom "Morbus sacer", von der "Heiligen Krankheit". Erst im späteren Mittelalter wird der Epileptiker als Besessener, als Gestrafter, als Sünder betrachtet, und nur ganz allmählich tritt in der gesellschaftskritischen Literatur des 19. Jahrhunderts das individuelle Schicksal des Kranken in den Mittelpunkt. Mit zunehmender Kenntnis über die Krankheit kommt es im 20. Jahrhundert zu einer immer realistischeren Darstellung der Epilepsie. Jedenfalls wird der Kranke jetzt mehr und mehr als 'normales' Mitglied der Gesellschaft verstanden, nicht mehr an den Rand gestellt. Und wie selbstverständlich begegnen wir inzwischen dem Anfallskranken in der Gegenwartsliteratur.
Fr, 12.11., 20:00-21:30 Uhr
ohne Gebühr
Universitätsbibliothek, Historischer Lesesaal
Mitveranstalter: Klöpfer & Meyer Verlag

Eduard Mörike in Tübingen
Vortrag von Prof. Dr. Wilfried Setzler
siehe Seite 6

Literarische Stocherkahnfahrt
siehe Seite 6

"texte aus der gartenstraße"
AK Kreatives Schreiben

Wir treffen uns zum gegenseitigen Vorlesen und Besprechen unserer Arbeiten.

mittwochs, 17:45-19:45 Uhr
LORETTO, Raum 218
Öffentliche Lesung: Mo, 08. Nov. 20:15 Uhr

Kontaktadresse:
Carolyn Murphey Melchers
Corrensstraße 45, Tel. (0 70 71) 61 02 21

Auf den Spuren der Tübinger Dichter
Ein poetischer Stadtrundgang
siehe Seite 5

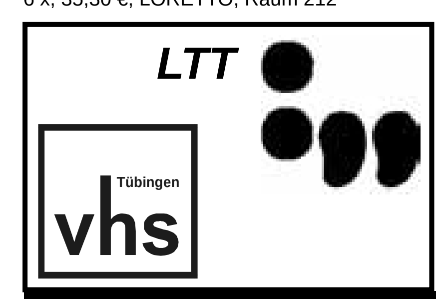
Die Stadtbücherei
Was Sie schon immer wissen wollten
siehe Seite 6

20105
Literatur am Vormittag

Vera Zingsem
Ein literarisches Vormittagstreffen für alle, die die Lust am Lesen mit der Freude am Gespräch verbinden möchten, die neue Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Literatur gewinnen wollen. Wir werden "klassische" und aktuelle Literatur besprechen, die wir zu Beginn des Kurses gemeinsam auswählen.
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
12 x, 70,60 €
Salzstadel, Mittlerer Raum

20106
Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen
Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur - auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten - kennen lernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseeindrücke und -erfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin besorgt, am 20.10. lesen wir von Urs Widmer "Der Geliebte der Mutter".
Termine: 6./20.10., 10./24.11., 8./15.12.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 6.10.04
6 x, 35,30 €, LORETTO, Raum 212



Hochverehrtes Publikum!
Schnuppern Sie einmal selbst von dieser wunderbaren Theaterluft, betreten Sie die Bretter, die für uns die Welt bedeuten! Ohne Öffentlichkeit fühlen wir uns wie Sie morgens ohne Spiegel. Wir brauchen Sie wie die Luft zum Atmen, damit wir Ihnen etwas vorgaukeln können - eben Theater spielen.

Theaterpaket

Einführungen - Inszenierungen - Nachgespräche
Machen Sie mehr aus Ihrem Theaterbesuch! Nehmen Sie die Möglichkeit wahr, den Brettern, die die Welt bedeuten, etwas näher zu kommen, indem Sie einen besonderen Blick auf das Theatergeschehen am LTT werfen. Vor dem gemeinsamen Vorstellungsbesuch erhalten Sie von der/m jeweiligen Dramaturgin/en eine Einführung über Stückauswahl, Hintergründe und Besonderheiten beim Probenprozess. Nach der Inszenierung können Sie mit anderen Ihre Eindrücke austauschen und vertiefen. Als Gäste sind beim Nachgespräch Regisseure, Schauspieler und Mitwirkende dabei. Theater ganz nah und als gemeinsames Erlebnis. Jeweils 4 LTT-Inszenierungen umfasst ein Paket. Die Zusatzgebühr beinhaltet die Theaterkarten. Treffpunkt: Foyer oder Besprechungszimmer des LTT
Mitveranstalter: vhs Reutlingen und vhs Rottenburg

20112
Theaterpaket I

Martina Grohmann, Axel Preusz, Johanna Wall
Friedrich Schiller: Die Räuber
Einführung: Di, 12.10.04
Aufführung: Do, 21.10.04
Leitung: Axel Preusz, Chefdramaturg

Ben Jonson: Volpone oder Der Fuchs
Einführung: Di, 14.12.04
Aufführung: Do, 13.01.05
Leitung: Martina Grohmann, Dramaturgin

Gotthold Ephraim Lessing: Minna von Barnhelm
Einführung: Di, 18.01.05
Aufführung: Do, 27.01.05
Leitung: Johanna Wall, Dramaturgin

Johann Wolfgang von Goethe: Faust I
Einführung: Di, 01.02.05
Aufführung: Do, 17.02.05
Leitung: Johanna Wall, Dramaturgin
dienstags u. donnerstags, 20:00-22:00 Uhr, ab Di, 12.10.04
8 x, 30,00 € + 44,00 € Mat.
Landestheater Tübingen

20113
Theaterpaket II

Martina Grohmann, Axel Preusz, Johanna Wall
Friedrich Schiller: Die Räuber
Einführung: Do, 14.10.04
Aufführung: Do, 21.10.04
Leitung: Axel Preusz, Chefdramaturg

Ben Jonson: Volpone oder Der Fuchs
Einführung: Do, 16.12.04
Aufführung: Do, 13.01.05
Leitung: Martina Grohmann, Dramaturgin

Gotthold Ephraim Lessing: Minna von Barnhelm
Einführung: Do, 20.01.05
Aufführung: Do, 27.01.05
Leitung: Johanna Wall, Dramaturgin

Johann Wolfgang von Goethe: Faust I
Einführung: Do, 03.02.05
Aufführung: Do, 17.02.05
Leitung: Johanna Wall, Dramaturgin
donnerstags 20:00-22:00 Uhr, ab Do, 14.10.04
8 x, 30,00 € + 44,00 € Mat.
Landestheater Tübingen

Parken bei LORETTO: P

- im Parkhaus nebenan
- Parkplätze in den Straßen
  von 8:00-16:00 Uhr kostenpflichtig
  (Katharinenstraße 8:00-19:00 Uhr)

Wir empfehlen: Öffentliche Verkehrsmittel

Literarisches Monatsgespräch

Lesen muss kein einsames Geschäft sein! Im ungezwungenen Gespräch sollen Wege zur modernen Literatur geöffnet und Leseerfahrungen ausgetauscht werden. Grundlage sind Romane zeitgenössischer Autorinnen und Autoren, die als Taschenbuch erschienen sind. Lektüre beim ersten Termin: "Der menschliche Makel" von Philip Rot.

20107
Dr. Brigitte Bausinger
freitags, 8:45-10:15 Uhr
Termine: 1.10.,22.10.,19.11.,10.12.,14.1.,4.2.
6 x, 35,30 €, LORETTO, Saal

20108
Dr. Brigitte Bausinger
freitags, 10:15-11:45 Uhr
Termine: 1.10.,22.10.,19.11.,10.12.,14.1.,4.2.
6 x, 35,30 €, LORETTO, Saal



Eine längerfristige, kontinuierliche und konzentrierte Auseinandersetzung mit dem Schreiben in Theorie und Praxis bietet ein Jahreslehrgang Schreiben, der in Zusammenarbeit mit den erfahrenen Autorinnen und Autoren Angelika Overath, Eva Christina Zeller, Kurt Oesterle, Bernd Storz und der Schreibwerkstättenleiterin Eleonore Wittke geplant ist. Neben der Vermittlung handwerklicher Grundlagen in den Bereichen kurze und erzählende Prosa, szenisches Schreiben, Lyrik, Novelle und Roman wird die Entwicklung eigener künstlerischer Leistung besonders gefördert. Angesprochen sind mit diesem Angebot alle, die eine Orientierung im eigenen Schreiben suchen: persönlich, beruflich oder auch berufs- und ausbildungsvorbereitend. Erste Erfahrungen im Schreiben werden vorausgesetzt.

Teilnehmerzahl: mindestens zehn, maximal zwölf, bei weniger als zehn TN kann der Jahreslehrgang gegen Aufpreis stattfinden.
Dauer: Oktober 2004 bis September 2005, 10 Tages- und 8 Wochenendseminare.
Kosten: 900,- € (zahlbar in zwölf Monatsraten á 75,-€)
Beginn: 5.10.2004, 18:00 Infoabend
Anmeldeschluss: 12.10.2004

Interessenten wenden sich bitte an:
Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03-33

THEATERSPIELEN

Ihre Ansprechpartnerin:
Elfriede Arnold-Roos, Tel. 56 03 34
elfriede.arnold-roos@vhs-tuebingen.de

20201T
Staatstheater Stuttgart
Blick hinter die Kulissen
Die Führung beinhaltet das Große Haus und das Kleine Haus(jetzt: "Schauspielhaus"). Wir sehen die Werkstätten Schreinerei, Schlosserei,Schuhmacherei, die Kostümabteilung und den riesigen Malsaal, aber auch das Vorhanglager und die Kulissengebäude. Darüber hinaus besichtigen wir nach Möglichkeit die Schauspielbühne und riskieren einen Blick in den Zuschauerraum.
Fr, 03.12., 15:30-17:00 Uhr
9,00 €
Treff in Stuttgart wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

20202K
Kinderzirkusprojekt
Herbstferienkurs für Kids von 8-13 Jahren
Harald Stiefel
Zirkusferien mit Zirkus Pipistrella: Wer hat nicht schon davon geträumt auf dem Seil zu tanzen, Jongleur zu sein, Teller und Diabolo durch die Luft schweben zu lassen oder mit Bällen, Kugeln, Einrädern und Rola Bola zu balancieren? Wer wollte noch nie sich und andere verzaubern, als Clown durch die Manege stolpern? Wir werden Zirkus spielen und trainieren und am Ende Eltern, Freunde, Omas usw. mit unserer eigenen Vorstellung in Erstaunen versetzen. Wer ein Einrad hat oder Gymnastikschläppchen, bitte mitbringen. Vesper und Getränk nicht vergessen.
Di-Fr, 2.-5.11., 9:00-13:00 Uhr
Sa, 6.11., 9:00-15:00 Uhr
Vorführung Sa, 14:00 Uhr
82,10 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Saal

20203
Theaterspielen
für Kinder von 5-10 Jahren
Swetlana Reband
Für alle Kinder, die Lust auf Theaterspielen haben. Durch Spiele erhalten die Kinder eine Einführung in die Märchenwelt. In diesem Kurs sollen die Kinder ihre Spielfreude und Spielfähigkeit entwickeln, eigene Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen, ihre Ausdrucksfähigkeiten erweitern und ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen. Wir machen: Aufwärmübungen, Sprechtraining, Entspannungsübungen, Pantomime, Bewegungs-, Rollen-, Konzentrationsspiele und vieles mehr. Viele Spiele und Theaterübungen führen uns zu eigenen Geschichten. Am Ende entscheiden wir, ob wir eine kleine Präsentation vor den Eltern und Freunden machen. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester weitergeführt. Bitte mitbringen: rutschfeste Schuhe, Decke.
freitags 17:00-18:15 Uhr, ab Fr, 24.9.04
10 x, 41,30 €
Kinderhaus Herrlesberg, Bewegungsraum

Wann Wie Wo anmelden: siehe Seite 3

20205K
Theaterspielen im (Landes-)Theater
Antonia Mohr
Der Kurs will einen Eindruck davon geben, was es bedeutet, in der schauspielerischen Arbeit von sich auszugehen, die eigene Erfahrung als kreatives Potenzial zu begreifen und in diesem Sinn zu einer Wahrhaftigkeit auf der Bühne zu finden. Über ein Programm aus Körpertraining, Gruppen- und Partnerübungen sowie Situationsimprovisationen sollen erste Schritte auf dem Weg dorthin gegangen werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen Sohlen oder Noppensocken.
Sa, 16.10., 15:00-18:00 Uhr
So, 17.10., 10:00-18:00 Uhr
41,30 €
Landestheater Tübingen
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

20206K
Talentschuppen
Tanztheater, Rhythmik, Gesang
Maria Isabel Morejón
Du (8-80 Jahre) willst dich in verschiedenen Richtungen erproben? In diesem Workshop werden dir Tanz, Rhythmik, Gesang, Tanztheater, Pantomime (auch mit Maske, Schminke)... vermittelt. Bei Interesse kann ein fortlaufender Kurs bzw. eine feste Gruppe entstehen. Bitte mitbringen: Decke, bequeme und schöne Verkleidung, Essen, evtl. Instrument oder ein besonderes Objekt.
So, 21.11., 11:00-18:00 Uhr
24,80 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 13:00-14:00

20207K
MIM (Körpersprache)
Maria Isabel Morejón
MIM ist eine darstellende Kunst, ein Bühnenspiel, ohne Gebrauch der Sprache, bei der nur Mimik und Gebärden die Handlung ausdrücken (mal auch Musik und Tanz). Längst hat man die Bedeutung der Körpersprache des Menschen erkannt. In diesem Kurs entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigene Körpersprache und die des 'Gegenübers'. Sie lernen mittels Lockerungs- und Konzentrationsübungen verschiedene Bewegungs- und Illusionstechniken. Lassen Sie sich mitreißen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
So, 24.10., 11:00-17:00 Uhr
20,70 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

20208K
Volle Stimme im Beruf
Tobias Ballnus
In vielen Berufen ist die Stimme starken Belastungen ausgesetzt. Ob nun Kinder übertönt werden müssen oder Reden geschwungen werden. Egal, ob laut oder lange: Oft geht's bis an die Belastungsgrenze und auch darüber hinaus. Dieser Kurs hilft, die eigenen stimmlichen Möglichkeiten einzuschätzen und sie mittels Körper-, Atem- und Stimmübungen zu trainieren, um sie anschließend nuancenreicher präsentieren zu können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke. Es gibt ein intensives Aufwärmtraining.
Sa, 22.01., 10:00-17:00 Uhr
24,80 €
Landestheater Tübingen, Treff: Haupteingang
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.
In Zusammenarbeit mit dem LTT.

Kurse für Rhetorik und Kommunikation
siehe Seite 15

20209
Stimmtraining: STIMMT'S
Daniela Burkhardt
atmen - summen, säuseln, seufzen
atmen - hecheln, hauchen, halten
atmen - lösen, lallen, locken
atmen - schenken, schicken, schocken
atmen - pusten, prallen, prellen
atmen - wollen, wirken, wärmen
ATEM, KLANG und WORT im RAUM.
Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme Kleidung.
freitags 9:30-10:45 Uhr, ab Fr, 15.10.04
9 x, 41,30 €, LORETTO, Raum 114

20210K
Kommunikation und Präsenz
Maria Isabel Morejón
Präsenz durch Geist, Körper und Stimme: Körper-, Atem- und Stimmarbeit, Artikulationstraining und Erzähltechniken, Entspannungs- und Phantasietraining, Körper-Stimmimprovisationen. Bei-sich-sein ist Voraussetzung, um zum Andern zu gelangen. Dieser Intensivkurs fördert Eigenwahrnehmung und Äußerungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Sprudel.
Sa, 09.10., 13:00-18:00 Uhr
So, 10.10., 11:00-18:00 Uhr
45,50 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.



20211K
Body Voice - Intensive Atem-, Körper- und Stimmarbeit
Helga Kröplin
Sie lernen eine Atem-, Körper- und Stimmarbeit kennen, deren Ansatz spielerisch, ganzheitlich und kommunikationsorientiert ist. Das Ziel ist eine tragfähige, in sich ruhende Stimme, die vom Körper bewegt wird und die die Seele mitschwingen lässt. Sie erhalten Einblick in Möglichkeiten, die durch das Zusammenspiel von körperlicher und emotionaler Präsenz sowie Atem- und Stimmtechnik entstehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen Sohlen mitbringen (oder Noppensocken, Decke oder Matte.
Sa, 20.11., 9:30-18:00 Uhr
31,00 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 13:30-14:30 Uhr

20212K
Les-ART
Daniela Burkhardt
Der Vorlesekurs
Was meine Stimme den Worten mit auf den Weg gibt,
ATEM für ATEM
KLANG für KLANG
BILD für BILD
GEDANKE für GEDANKE
kommt beim Anderen an. Bei sich sein, um zum Anderen zu gelangen. Körper-, Stimm- und Textarbeit zum Thema Vorlesen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.
So, 12.12., 10:00-18:00 Uhr
28,90 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

KULTURGESCHICHTE

Das Judentum in Geschichte und Gegenwart
Religion, Geist und Leben
Wenn Sie etwas mehr über das Judentum erfahren wollen, können Sie in diesem Kurs eine anregende Einführung bekommen. Mit Texten und Bildern werden die religiösen Grundlagen dargestellt und Einblicke in die Kultur, die traditionellen Gebräuche und Sitten vermittelt. Besonderer Schwerpunkt ist das in Israel entwikkelte jüdische Leben im Vergleich zum Judentum außerhalb Israels. Themen wie jüdische Gesetze, Gebete, Feiertage sowie biblische Begriffe und geschichtliche Zusammenhänge sollen den Zugang zum Judentum und zu Israel erleichtern. Dabei werden auch historische und geistige Hintergründe der Entstehung des Staates Israel aufgegriffen.

20301
Joseph Rothschild
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
7 x, 41,20 €, LORETTO, Raum 111

20302
Joseph Rothschild
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 26.11.04
7 x, 41,20 €, LORETTO, Raum 111

Die Jüdischen Hohen Feiertage
(Neujahrsfest, Versöhnungstag, Laubhüttenfest)
Vortrag von Joseph Rothschild
Am 16.09. und 17.09.2004 war Rosch-Haschana (Neujahrsfest), am 25.09. Jom Kippur (Versöhnungsfest) und am 30.09. beginnt Sukkot (Laubhüttenfest). Es werden die wichtigsten Feiertage des jüdischen Jahres mit ihren religiösen und philosophischen Hintergründe dargestellt und ihre Traditionen und Gebräuche gemeinsam gedeutet.
montags 19:30-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Raum 015

KUNSTGESCHICHTE

20310
Florenz und die Renaissance
Roland Labacher
Mit der Renaissance beginnt im 15. Jahrhundert eine neue Zeit. Wiege dieser Entwicklung ist der toskanische Stadtstaat Florenz. In Malerei, Skulptur und Architektur werden Höchstleistungen vollbracht. Aus der Rückwendung zur Antike, der Beobachtung der Natur und der Ausbildung der neuzeitlichen Wissenschaft wurde das Mittelalter überwunden und ein neues Zeitalter eingeläutet.
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 11.11.04
6 x, 35,30 €, LORETTO, Saal

20311
Rom - Ewige Stadt
Roland Labacher
Auf 7 Hügeln entfaltete sich seit dem 8. Jahrhundert v.Ch. Rom, die Hauptstadt eines 1000jährigen Reiches. Das Forum Romanum glänzte mit Tempeln, Reiterstatuen und Ehrensäulen. Die Kunst der Christen beginnt in den Katakomben, später werden Prachtbasiliken gebaut, geschmückt mit wunderbaren Mosaiken. Nach dem Verfall des Mittelalters bauen die Renaissancepäpste den Vatikan mit seinem Höhepunkt: der Sixtinischen Kapelle.
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 13.1.05
6 x, 35,30 €, LORETTO, Raum 218

Henri Matisse (1869-1954)
Farbe, Linie und der weibliche Körper
Vortrag von Thomas Becker, M.A.
Matisse, einer der bedeutendsten Künstler der sogenannten klassischen Moderne, besticht durch seine leuchtenden Farbflächen ebenso wie durch seine meisterhafte Linienkunst - thematisch vor allem dem Portrait und der weiblichen Figur huldigend. Die Einführung in sein Werk bereitet nicht nur auf den Besuch der Ausstellung "Gauguin, van Gogh bis Dali" in der Hypokulturstiftung in München, der Kirchnerausstellung in der Tübinger Kunsthalle und der Schau "Von Munch bis Beckmann" in der Stuttgarter Staatsgalerie vor.
Do, 14.10., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

FÜHRUNGEN/TAGESFAHRTEN

20327T
Spätromanische Chorturmkirchen
Dr. Margarete Walliser
Studienfahrt der Volkshochschule Reutlingen. Eine der markantesten spätromanischen Chorturmkirchen im schwäbischen Raum feiert dieses Jahr ihr 800jähriges Jubiläum: die St. Johanneskirche in Weinsberg. Anläßlich des Jubiläums findet eine große Ausstellung über Baugeschichte und Bedeutung statt. Eine weitere wichtige spätromanische Chorturmkirche ist die Stiftskirche St. Johannes in Oberstenfeld und die Peterskirche. Möglichkeit zur Erwanderung der Burg Weibertreu in Weinsberg.
Weitere Informationen und Anmeldung bei vhs Reutlingen, Spendhausstr. 6, 72764 Reutlingen
Frau Iris Hipp, Tel. (0 71 21) 33 61 21.
Sa, 09.10., 8:00-20:00 Uhr

Von Munch bis Beckmann: Meisterwerke der Klassischen Moderne
Selten oder nie in der Öffentlichkeit gezeigte Meisterwerke sind hier zu einer fulminanten Schau der Klassischen Moderne vereinigt: Munch, Monet, die Fauves, Leger und der Kubismus, Kirchner und die Brücke, Nolde und Beckmann, Jawlensky und der Blaue Reiter, Hoelzel und die Pioniere der Abstraktion, Schlemmer und das Bauhaus, Dix und die Neue Sachlichkeit sowie Vertreter des Surrealismus. Um 17:00 Uhr gibt's für die, die "noch nicht genug haben", eine kurze, einzelne Aspekte ergänzende Führung durch die ständige Sammlung.

20328T
Thomas Becker, M.A.
Sa, 16.10., 13:30-15:00 Uhr
15,00 €
Treffpunkt in Stuttgart wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

20329T
Thomas Becker, M.A.
Sa, 16.10., 15:30-17:00 Uhr
15,00 €
Treffpunkt in Stuttgart wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

20330T
Ernst Ludwig Kirchner
Aquarelle, Pastelle und Zeichnungen aus dem Brücke-Museum, Berlin
Ausstellung in der Kunsthalle Tübingen
Thomas Becker, M.A.
Kein anderer Künstler dieser Zeit hat so intensiv gezeichnet wie Ernst Ludwig Kirchner, kein anderer übertraf ihn an Erfindungsreichtum, Formenvielfalt und Ausdruckskraft. Kirchner, Gründungsmitglied der Künstlergruppe “Brücke”, gehört zu den Künstlern, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Kunst zu erneuern suchten. Die Sammlung des Brücke-Museums dokumentiert mit den Zeichnungen von 1904 bis 1937 die künstlerische Entwicklung Kirchners vom Beginn seiner künstlerischen Laufbahn bis zu deren Ende.
Sa, 23.10., 11:30-13:00 Uhr
Gebühr (incl. Eintritt) 15,00 €
Treffpunkt: 11:15 Uhr, Vorraum der Kunsthalle.
Anmeldung in der vhs zuvor erforderlich!

20331T
Hannibal ad portas
Macht und Reichtum Karthagos
Ausstellung in der Kunsthalle Tübingen
Thomas Becker, M.A., Heinz Martin Schuchmann
Die legendäre Metropole Karthago beherrschte in der Antike lange Zeit mit ihrer Kriegs- und Handelsflotte als unangefochtene Seemacht weite Teile des Mittelmeers. Untrennbar mit der Stadt der Mythen verbunden sind Hannibal, der legendäre Feldherr, und Dido, die Gründerin. Erstmals ist eine umfassende Darstellung vom Aufstieg und Untergang der 814 v. Chr. gegründeten Großmacht zu sehen. Mehr als 450 einzigartige Exponate, die noch nie in Deutschland zu sehen waren, lassen die kulturelle Hochblüte einer der bedeutendsten Städte der Antike lebendig werden.
Sa, 13.11., Abfahrt 07:45 Uhr
Rückkehr gegen 20:00 Uhr
Gebühr (incl. Führung und Eintritt) 39,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Die Welt von Byzanz
Ausstellungsfahrt in die Archäologische Staatssammlung München
Sa, 27.11.04
Anmeldung über vhs Reutlingen,
Frau Hipp, Tel. (0 71 21) 336-121

20332T
Von Gauguin und van Gogh bis Dalí:
Ausstellung der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung München
Thomas Becker, M.A.
“Folkwang”, als Halle des Volkes, nannte Karl-Ernst Osthaus programmatisch das von ihm 1902 in Hagen gegründete Museum moderner Kunst, das seit 1922 in Essen beheimatet ist. Die herausragende Sammlung, die in der Ausstellung mit über hundert hochkarätigen Werken vorgestellt wird, dokumentiert den Zusammenhang zwischen französischen Impressionisten, den so genannten Vätern der Moderne, dem Kubismus oder den Fauves mit dem deutschen Expressionismus, der Abstraktion und dem Surrealismus.
Sa, 08.01., Abfahrt 07:00 Uhr
Rückkehr gegen 21:00 Uhr
Gebühr (incl. Eintritt) 40,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

20333T
Monets Garten und mehr
Ausstellung im Kunsthaus Zürich
Thomas Becker, M.A., Heinz Martin Schuchmann
Claude Monet (1840-1926) hatte seit Beginn seiner künstlerischen Tätigkeit ein intensives Verhältnis zur gestalteten Natur, und ein großer Teil seiner Werke geht auf unmittelbare Anregungen verschiedener Gärten zurück. Sein bekanntester Garten war der weitläufige, über einen Hektar große Park in Giverny. Mehr als drei Jahrzehnte lieferte dieser die Ideen und Motive zu Hunderten von Einzelwerken und Serien, darunter die berühmten Seerosen-Bilder, die neben anderen Werken zu sehen sind. Um den Tag abzurunden: Besichtigung der Glasfenster von Chagall (Fraumünster) und von Giacometti (Großmünster).
Sa, 06.02., Abfahrt 07:15 Uhr
Rückkehr gegen 21:00 Uhr
Gebühr (incl. Eintritt) 42,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

20334T
Bordell und Boudoir
Schauplätze der Moderne: Cézanne, Degas, Toulouse-Lautrec, Picasso
Ausstellung in der Kunsthalle Tübingen
Thomas Becker, M.A.
Die vier genannten Künstler entdeckten in Bordellen und Boudoirs zentrale Themen des modernen Lebens. Diese erschienen ihnen besonders geeignet, um überlieferte Bildtraditionen in Frage zu stellen oder ganz mit ihnen zu brechen. Dank einer Fülle von Hauptwerken der vier Künstler, die gleichsam einen “Königsweg” der Moderne markieren, kann das bislang noch nicht behandelte Thema in der von Götz Adriani konzipierten Ausstellung ausführlich dargelegt werden. Die Ausstellung wird ausschließlich in der Kunsthalle Tübingen gezeigt.
Sa, 19.02., 11:30-13:00 Uhr
Gebühr (incl. Führung und Eintritt) 17,00 €
Treffpunkt: 11:15 Uhr, Vorraum der Kunsthalle
Anmeldung in der vhs zuvor erforderlich!

20335T
Pompeji
Ausstellung im Reiss-Engelhorn-Museum Mannheim
Thomas Becker, M.A.
Als 79 n. Chr. der glühende Ascheregen des Vesuvs über die Stadt fiel, wurden die Menschen buchstäblich in ihren alltäglichen Verrichtungen überrascht. Die Katastrophe hat sich für die Wissenschaft als eine reiche Quelle zur Erforschung des antiken Menschen erwiesen.
Sa, 05.03., Abfahrt ca. 08:20 Uhr
Rückkehr gegen 19:30 Uhr
Gebühr (incl. Fahrt und Eintritt) 39,00 €
Genaue Uhrzeit und Treffpunkt werden bei der Anmeldung mitgeteilt.

20336T
Europas Juden im Mittelalter
Ausstellung im Historischen Museum Speyer
Heinz Martin Schuchmann
Die Ausstellung stellt insbesondere die Struktur des mittelalterlichen Judentums mit seinen beiden Zentren am Rhein (aschkenasisches Judentum) und auf der Iberischen Halbinsel (sephardisches Judentum) vor sowie die Unterschiede in deren religiösen Riten und Gebräuchen. Sie lenkt das Augenmerk auf das Wirken jüdischer Gelehrter in Religion, Philosophie und anderen Wissenschaften. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Beitrag mittelalterlicher Juden zur Entwicklung von Gesellschaft und Wirtschaft in den europäischen Ländern. Besuch des vollständig erhaltenen jüdischen Ritualbads in Speyer.
Sa, 12.03., Abfahrt ca. 08:30 Uhr
Rückkehr gegen 19:00 Uhr
Gebühr (incl. Eintritt) 39,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

90001R
Adventsfahrt nach Eichstätt
T. Becker, M.A., Heinz Martin Schuchmann
Donauwörth - Pappenheim - Eichstätt - Weißenburg - Gunzenhausen
4.-5. Dezember 2004
152,00 EUR
Bitte Sonderprospekt anfordern

Prager Winter
Eberhard Zacher
Prag ist eine der schönsten Städte Europas und entwickelt seinen eigenen Charme zur Zeit des Prager Winter Festivals. Genießen Sie die ersten Tage des noch jungen Jahres vor der unvergleichlichen Kulisse des Hradschin, des Altstädter Rings, der Karlsbrücke... Auf dem Programm stehen Opern wie "La Traviata" (Giuseppe Verdi), die lyrische Oper "Rusalka" von Antonin Dvorak und hochkarätige Kammermusik und Kleinkunst. Der Kulturpass beinhaltet 5 Veranstaltungen, weitere Veranstaltungen zubuchbar. Entdecken Sie außerdem die architektonischen Schätze Prags bei interessanten Stadtführungen.
02.-07. 01.2005
Studienfahrt der Volkshochschule Reutlingen. Weitere Informationen und Anmeldung bei vhs Reutlingen, Spendhausstr. 6, 72764 Reutlingen, Frau Iris Hipp, Tel. (07121) 336121

VORANKÜNDIGUNG

Tageswege zur Kunst:
Kirchen in und um Stuttgart
T. Becker, M.A., Heinz Martin Schuchmann
Sa, 04.06.

Von Maria Laach bis Aachen
Heinz Martin Schuchmann, T. Becker, M.A.
05.-08.05.05

Öffnungszeiten des vhs-Sekretariats			
	vormittags:	Mo - Fr	10:00 bis 12:30 Uhr
	nachmittags:	Mo - Mi	15:00 bis 18:30 Uhr
		Do	15:00 bis 19:30 Uhr
	während der Ferien nachmittags bis 17:00 Uhr		

FILM

Gemeinsames Filmprogramm der vhs und des studio Museum

Gezeigt werden Beispiele aus der Geschichte des Films, Retrospektiven von Regisseuren und Schauspielern, Genre- und Themendarstellungen. Die Vorführungen finden freitags und samstags um 22:45 Uhr, dienstags um 18:00 Uhr statt. Ermäßigter Eintrittspreis auf allen Plätzen 4,90 EUR.
Bitte Plakate, Pressehinweise und Filmforum-Programmheft beachten.

Anfragen und Anregungen an:
redaktion filmforum, vhs Tübingen,
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen

Filmforum am Mittwoch

In diesem Herbst/Winter stellen wir unsere "Mittwochs-Reihen" wieder unter wechselnde Themen. Bitte Plakate, Handzettel und Pressehinweise beachten.



GESTALTUNG

Kinderatelier

Kleingruppe mit maximal 8 Kindern.
Hier gibt's keine guten oder schlechten Werke, denn Voraussetzung für die Teilnahme ist die große Lust auf's Machen. Vorkenntnisse oder Begabungen braucht keine/r mitzubringen. Mit Farbe, Papier, Pappe, Kleister, Draht, Naturmaterialien usw. werden wir unterschiedlichste Ansätze an Gestaltungsmöglichkeiten ausprobieren, malen und werken, aber auch sehen, riechen, fühlen, hören und vieles mehr. Im Mittelpunkt steht der kreative Prozess, der Phantasie und Ausdrucksfähigkeit fordert und fördert. Drei Blöcke werden über das Semester verteilt angeboten, zu jedem neuen Terminblock kann man hinzukommen. Zu Kursende präsentieren wir unsere Werke mit Orangensanft und Keksen. Bitte mitbringen: Malkittel.

20501J

Für Kinder von 6-12 Jahren
Claudia Graf M.A.
montags 15:30-17:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
5 x, 35,30 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20502J

Für Kinder von 6-12 Jahren
Claudia Graf M.A.
montags 15:30-17:00 Uhr, ab Mo, 8.11.04
5 x, 35,30 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20503J

Für Kinder von 6-12 Jahren
Claudia Graf M.A.
montags 15:30-17:00 Uhr, ab Mo, 10.1.05
5 x, 35,30 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20504JK
Gemalte Bilderbuchgeschichte

"Das Märchen" - Herbstferienkurs
für Kinder von 6-12 J.
Elke Jockers
Die Welt der Märchen wollen wir malend erkunden und mit den gemalten Bildern unser eigenes Märchenbuch gestalten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Vesper, Block DIN A3, Wasserfarben, Buntstifte, Pinsel, Bleistift.
Di, 02. - Fr, 05.11.04, 09:00-12:45 Uhr
4 x, 55,80 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20505JK
Setzen und Drucken - Herbstferienkurs

Für Kinder von 9-13 Jahren
Hans Bösl
Die Kinder setzen und drucken in der Druckwerkstatt unter fachlicher Anleitung kleinere Texte oder Namensposter, verziert mit verschiedenen Motiven. In den großen alten Setzkästen finden sich Buchstaben und Ziffern unterschiedlichster Art, die ganz individuell zu ganz persönlichen Werken zusammengesetzt werden. Ganz im Gegensatz zur glatten Perfektion der Computerposter entstehen hier handgesetzte und handgedruckte Originale, die einzigartig sind.
Di, 02. - Do, 04.11.04, 09:00-12:00 Uhr
3 x, 12,00 €, LORETTO, Druckwerkstatt, Raum U 08

BERUFSORIENTIERUNG

20506K
Textil- und Modedesign

Mappenvorbereitungskurs
Karin Dachs-Kugel
Dieser Kurs hilft, sich auf eine Mappenabgabe an einer Fachhochschule oder Kunstakademie vorzubereiten. Erforderlich sind dort meist bis zu 30 Arbeiten, die die eigenen künstlerischen Fähigkeiten verdeutlichen. Beratende Gespräche helfen bei der Auswahl der mitgebrachten Arbeiten. Praktische Übungen und Aufgaben ermöglichen es, eine eigene Linie in den Arbeiten für die Mappe zu finden. Kleingruppe von max. 8 Teilnehmenden.
freitags, 15:00-18:00 Uhr
Termine: 3.12., 17.12., 14.1., 28.1., 4.2., 18.2.
6 x, 106,10 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

20507K
Kommunikationsdesign

Mappenvorbereitungskurs
Natalie Tricarico
Für ein künstlerisches Studium an einer Hoch-, Fachhochschule oder Kunstakademie muss eine Bewerbungsmappe mit bis zu 30 Originalen eingereicht werden. Die Kursleiterin steht bei der Entscheidungsfindung beratend zur Seite und gibt Hilfestellung. Mit den Teilnehmenden, die eigene Arbeiten mitbringen, werden vertiefende Gespräche über Studienvorstellungen und Studienerwartungen geführt. Praktische Übungen und Aufgaben ergänzen den Austausch und können zu einer größeren Klarheit über die Wünsche, Ziele, künstlerische Themen und Fragen führen und das Selbstvertrauen stärken. Eine ausführliche Informationsbroschüre für 5 € ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.
freitags, 19:00-22:00 Uhr
Termine: 3.12., 17.12., 14.1., 21.1., 4.2., 18.2.
6 x, 106,10 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110
Am 21.1. in Raum 108.

20508K
Industriedesign

Mappenvorbereitungskurs
Hans Georg Kloster
Für das Studium "Industriedesign" an einer Hoch-, Fachhochschule oder Kunstakademie muss eine Bewerbungsmappe mit bis zu 30 Originalen eingereicht werden. Der Kursleiter betreut die Erstellung der künstlerischen Arbeiten und gibt Tipps bei der Zusammenstellung der Bewerbungsmappe. Bereits vorliegende Arbeiten können besprochen werden. Bitte mitbringen: Zeichenblock (DIN A3 oder größer), Bleistifte HB, 2B, 6B, Spitzer, Radiergummi, bevorzugte andere Zeichenmaterialien. Infomaterial Handout.
Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.
freitags, 19:00-22:00 Uhr
Termine: 3.12., 17.12., 14.1., 28.1., 18.2.
5 x, 88,40 €, LORETTO, Raum 108



Ausstellung
"A Closer Print"
Textile Digital Art

14. - 28. September 2004

Am Freitag, 24. 09., 18.00 Uhr präsentiert die Künstlerin **Maria José Leaño** ihre Werke

LORETTO

ZEICHNEN

Ihre Ansprechpartnerin:
Elfriede Arnold-Roos, Tel. 56 03 34
elfriede.arnold-roos@vhs-tuebingen.de

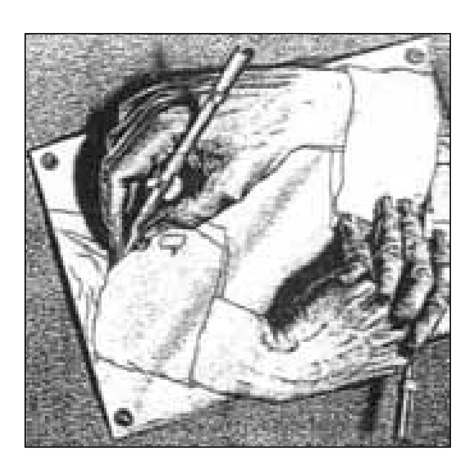
20512K
Skizzieren
Werner Steinmetz
Ein Kurs, der ganz darauf abzielt, die Möglichkeiten und Freude am schnellen Skizzieren zu vermitteln: Die wesentlichen Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer Landschaft in schnellen malerischen Schritten festhalten. Dadurch erhält das Bild einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock, Bleistifte 1B, 2B, 4B, 6B, Kohle, schwarze Tusche, Aquarell-Rundpinsel Größe 16, Wassergefäß.
Sa, 27.11., 10:00-17:00 Uhr
24,80 €, LORETTO, Atelier, Raum 110
1 Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Zeichnen Grundkurs
Schritt für Schritt gegenständlich zeichnen lernen. Ziel ist es, bei der Darstellung von Alltagsgegenständen und Dingen der Natur zeichnerische Fertigkeit zu erlangen. Dabei erlernen Sie Proportionen, räumliches Darstellen und Perspektive. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistifte H, HB, 2B, Spitzer, Radiergummi.

20513
Sabine Drobik
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 13.10.04
12 x, 66,00 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

20514
Christian Kolb
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 14.10.04
9 x, 49,50 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

20515
Zeichnen Aufbaukurs
Sabine Drobik
Ein Kurs zur Fortsetzung des Grundkurses und für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen im Zeichnen mit Bleistift. Es werden weitere gegenständliche Themen bearbeitet (Stillleben, Landschaft, Porträt, Figur). Schraffuren, skizzenhaftes Zeichnen und Bildkomposition werden ebenfalls geübt. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistift HB, 2B, Radiergummi, Spitzer.
mittwochs 19:45-21:15 Uhr, ab Mi, 6.10.04
10 x, 55,00 €, LORETTO, Raum 117



20516K
Skizzieren und Zeichnen
im Museum Schloss Hohentübingen
Carola Dewor
Wer zeichnet erlebt mehr! Das Museum Schloss Hohentübingen bietet mit seinen Sammlungen von prähistorischen Fundstücken bis zur Abgusssammlung griechischer Skulpturen ein reiches Repertoire an Formen und Möglichkeiten. Lassen Sie sich zur zeichnerischen Auseinandersetzung an Hand einprägsamer Objekte inspirieren. Die Tübinger Künstlerin Carola Dewor wird sie in das Thema einführen und individuell betreuen. Bitte mitbringen: Zeichen-/Skizzenblock DIN A3, Blei- und/oder Grphitstifte in den Stärken H, B, 2B, 6B oder andere Zeichenutensilien wie Kugelschreiber, Fineliner, Marker, Bunstifte etc. Anfänger/innen sind willkommen. Gebühr + Eintritt.
Sa, 09.10., 10:00-14:00 Uhr
16,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

20517K
Tiere zeichnen in der Wilhelma
Antje Weyhe
Ein Tag in der Wilhelma, mit Skizzenblock und Bleistift statt mit der Kamera. Tiere beobachten, ihre Bewegungen verstehen und auf dem Papier umsetzen. Wenn Sie es probieren wollen, sind sie herzlich eingeladen. Antworten auf ihre Fragen zu den Tieren und ihrem Körperbau sowie Anregungen zum Zeichnen bekommen Sie von mir. Grundkenntnisse im Zeichnen sind von Vorteil. Bei gutem Wetter zeichnen wir draußen, bei nicht so gutem Wetter gehen wir in die Tierhäuser. Bitte mitbringen: Hocker, Block DIN A3 oder A2 mit fester Unterlage, Bleistifte B, B2, Vesper. Gebühr + Eintritt 10,50 €O (an der Kasse zu bezahlen).
So, 24.10., 10:00-16:00 Uhr
16,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

20518K
Landschaftszeichnen
Antje Weyhe
Draußen mit Skizzenblock und Bleistift, die Landschaft in wenigen Strichen erfassen oder mit etwas Muße eine Landschaftszeichnung ausarbeiten. Das ist nicht nur im Urlaub eine schöne Aufgabe. Wie anfangen? Wie bringe ich es auf's Papier? Beginnen werden wir mit einer kurzen Einführung, Themen sind Auswahl des Motivs und des Ausschnitts, einfache Hilfsmittel, einfache Perspektive, Erfassen und Umsetzen in die Zeichnung. Bei gutem Wetter werden wir raus in die Natur gehen, ansonsten arbeiten wir mit Hilfe von Fotos. Grundlagen im Zeichnen sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Hocker, Block DIN A3 oder A2 mit fester Unterlage, Bleistifte B, B2, H.
Fr, 08.10., 19:00-21:00 Uhr
Sa, 09.10., 13:30-16:00 Uhr
So, 10.10., 10:00-16:00 Uhr
39,30 €, LORETTO, Atelier, Raum 110
Am Sa und So Außentermine.
Am So Mittagspause von 12:30-13:30 Uhr.

20519K
Perspektive
Werner Steinmetz
Perspektive - richtig angewendet - ist die Voraussetzung für die räumlich wirkende Wiedergabe von Landschaften, Gebäuden und Innenräumen. Sehen, Erkennen und in Skizze oder Bild anbringen, ohne die leichte malerische Darstellung zu hemmen, das ist der Sinn dieses Kurses. Es werden die Grundbegriffe der Fluchtpunkt-Perspektive in leicht verständlicher und einprägsamer Form vermittelt. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, Lineal.
Sa, 15.01., 14:00-17:00 Uhr
12,40 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

20520K
Porträtzeichnen
Werner Steinmetz
Im Vordergrund steht das Erforschen des Gesamtaufbaus des Kopfes und seiner proportionalen Zusammenhänge. Die elementare Grundform des Kopfes wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und mit Bleistift und Kohle zeichnerisch umgesetzt. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer, versch. Bleistifte (1B, 2B, 4B, 6B, 8B) und Zeichenkohle.
Sa, 11.12., 10:00-17:00 Uhr
24,80 €, LORETTO, Atelier, Raum 110
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

20521K
Aktmalerei für Frauen
Andrea Gauß
Die einzelnen, aufeinander aufbauenden Kursstunden beginnen zunächst bei der Kohlezeichnung: Wir üben das Abmessen der Proportioen, die Grundzüge der körperhaften Darstellung und den sinnvollen Einsatz von Hilfslinien und -konstruktionen. Sehr bald kommen wir dann zur freien Umsetzung in Farbe und lernen, den Akt als Teil der Bildkomposition zu begreifen. Ziel ist es, das nötige Handwerkszeug zu erlernen, um dann am eigenen Stil weiterzuarbeiten. für die, die schon abstrakt gemalt haben, ist der Kurs eine sinnvolle Erweiterung. Vorkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich. In den Materialkosten sind enthalten: 8 € für Papier und Farbe und 12 € Modell.
Sa, 16.10., 10:30-17:15 Uhr
So, 17.10., 11:00-17:15 Uhr
47,60 € + 20,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110
Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.

Aktzeichnen und -malen für Anfänger/Fortgeschrittene
Proportions-, Gliederungs- und Volumenstudien sollen uns helfen, die menschliche Figur möglichst schnell zu erfassen, um in einem weiteren Schritt durch Techniken der perspektivischen Darstellung gerade Lebensfreude und Dynamik in unsere Zeichnung zu bringen. Bitte mitbringen: Bleistifte bzw. Zeichenkohle, versch. Papiersorten.
Mit Farbkontrasten, Farbwerten und Techniken der Pinselführung verleihen wir unserer Aktmalerei einen lebendigen Ausdruck. Besonders eignen sich dabei Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben, deren Möglichkeiten wir erforschen. Ebenfalls sollen Methoden einer Malerei-Rhythmik vorgeführt werden. Eine persönliche Handschrift und der freie Ausdruck werden angestrebt. Bitte mitbringen: Malmaterialien, großformatiges Papier oder Leinwand (nach Wunsch bauen wir eigene Leinwände).
Je nach Wunsch Materialien für Zeichnen oder Malen mitbringen.

20522
Mark Krause
montags 18:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.10.04
7 x, 51,30 € + 19,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20523
Mark Krause
montags 18:00-20:00 Uhr, ab Mo, 13.12.04
6 x, 44,00 € + 16,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

Poesie gestalten - zwischen Zeichnung und Malerei
Die Kraft gelungener sprachlicher Bilder aus beispielsweise Gedichten, Balladen oder dem gerade gelesenen Buch fordert uns heraus, solche Bilder auch zeichnerisch und malerisch umsetzen zu wollen. Bringen Sie also neben ihren Malutensilien und möglichst großformatigem Papier auch gerne die Literatur mit, für die wir im Kurs gemeinsam eine gestalterische Lösung finden werden. Zwischen Zeichnung und Malerei (Empfehlung: Bleistift, Zeichenkohle, Acryl, Aquarell) erproben wir verschieden malerische Techniken und suchen nach unserem persönlichen Ausdruck.



20525
Mark Krause
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 18.10.04
7 x, 51,30 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

20526
Mark Krause
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 13.12.04
6 x, 44,00 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

AQUARELLTECHNIKEN

20528
Aquarell
Grundkurs am Vormittag
Sabine Drobik
Auf spielerische Art und Weise werden zunächst die Grundtechniken der Aquarellmalerei erlernt. Diese werden dann an konkreten Themen und Motiven (Landschaft, Stillleben, Blumen...) geübt. Farb- und Kompositionslehre sind integriert. Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Lappen, Küchenkrepp, Zeichenblock A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi.
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 14.10.04
7 x, 25,70 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

Aquarell-Aufbaukurs
Der Kurs dient der Vertiefung von Erfahrungen und Kenntnissen im Aquarellmalen. Die klassischen Aquarellthemen (Landschaft, Stillleben, Blumen, Häuser usw.) werden durch neue Aquarelltechniken belebt. Besonders geübt werden sollen auch Komposition und eigener Ausdruck im Bild. Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -block, Pinsel, Wasserglas, Küchenkrepp oder Lappen, Bleistift HB, Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier DIN A4.

20529
Sabine Drobik
donnerstags 17:30-19:00 Uhr, ab Do, 14.10.04
8 x, 44,00 €, LORETTO, Raum 108

20530
Am Vormittag
Sabine Drobik
freitags 9:30-11:30 Uhr, ab Fr, 24.9.04
6 x, 44,00 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

MALEN

20532
Grundkurs Malen
Andrea Gauß
Wie gestalte ich Perspektive durch Farbe, durch Struktur? Wie wird ein Gegenstand körperhaft? Wir beginnen bei der Skizze eines einfachen Gegenstandes und arbeiten uns vor zur farbigen Bildkomposition. In diesem Kurs erarbeiten Sie die Grundlagen für Ihre eigene figurative oder abstrakte Malweise. Bitte mitbringen (soweit vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden): Malblock A 2 (mind. 190 g/qm), Palette, Lumpen, Pinsel z.B. Gr. 16.
mittwochs 20:00-22:00 Uhr, ab Mi, 12.1.05
6 x, 51,20 € + 7,50 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20533
Malklasse Andrea Gauß
Aufbaukurs
Andrea Gauß
Für Teilnehmer/innen aus dem Grundkurs Malen oder Wilder Malerei.
Im Grundkurs Malen haben wir uns eingehend mit Farblehre und Farbperspektive und ein wenig auch mit Skizzieren beschäftigt. Diese Erkenntnisse wollen wir nun bei freier Themenwahl (konkret oder abstrakt) üben und vertiefen, Rhythmus und Komposition nehmen wir hinzu. Bringen Sie Ihre Ideen und Ihre unvollendeten Werke mit, sowie Ihre gewohnten Malutensilien und Farben. Temperafarben oder Pastell können gegen Materialpauschale auch von der Kursleiterin gestellt werden. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A2, Pinsel, Palette, Lappen, auch Leinwand und Acrylfarben können zum Einsatz kommen. Auf Wunsch wird das Angebot im laufenden Semester verlängert.
mittwochs 20:00-22:00 Uhr, ab Mi, 20.10.04
6 x, 51,20 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

Wilde Malerei für Frauen
Ziel des Workshops ist es, vor allem denjenigen, die den Schritt zum Anfang allein nicht wagen, durch Vermittlung der handwerklichen Grundbegriffe (Rahmen bauen, Leinwand spannen, Pigmente mischen) die Scheu vor großformatigem Malen auf Leinwand zu nehmen. In gemeinsam und individuell erstellten Action-paintings gilt es mit dem zu arbeiten, was wir schon können, aber verlernt haben. Auf spontane Weise erleben wir den gefühlsmäßigen Umgang mit Farbe und eignen uns dabei das notwendige Wissen an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malklamotten mitbringen, die sich über Farbtupfer freuen. Materialkosten ca. 20 - 40 €.

20534K
Andrea Gauß
Fr, 22.10., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 23. + So, 24.10., 13:15-18:00 Uhr
57,10 €, LORETTO, Atelier, Raum 110
Zusätzlicher Raum: Werkstatt U 15.

20535K
Andrea Gauß
Fr, 21.01., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 22. + So. 23.01., 13:15-18:00 Uhr
57,10 €, LORETTO, Atelier, Raum 110
Zusätzlicher Raum: Werkstatt U 15.

Online-Anmeldungen unter www.vhs-tuebingen.de



Malerei nach der Bauhauslehre

In diesem Kurs geht es um Farbe. Für alle, die Freude an malerischem Ausdruck haben und neben Pinsel auch Spachtel und Schwamm benutzen mögen. Das eigene Herstellen von Farben (selbstangerührte Pigmente) und das Benutzen von verschiedenen Maluntergründen soll unsere Wahrnehmung für den Umgang mit dem Material sensibilisieren. In Anlehnung an ehemalige Bauhauslehrer wie Itten, Klee und Albers erforschen wir das Zusammenwirken der Farbe in Linien, Flächen und Formen. Durch eine Reihe von Übungen entdecken wir, wie Hell- und Dunkelwerte Harmonie und Bewegung hervorrufen. Eigene oder vorgegebene Themen ermöglichen uns, das Gelernte malerisch umzusetzen, Reiseerinnerungen, Alltägliches und Träume helfen uns bei der Themenwahl. Gegenständliches, Abstraktes und Collage, alles ist erlaubt, Material wird gestellt. Bitte mitbringen: Malkittel.

20536
Vormittagskurs - Kleingruppe
Carmen Kurtz-Henrion
dienstags 9:30-11:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
6 x, 55,00 € + 8,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20537
Carmen Kurtz-Henrion
dienstags 19:30-21:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
6 x, 44,00 € + 8,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20538
Collagen
Hans Bösl
Bestimmte bildliche Themen, dazu eine evtl. runde Geburtstagszahl, ein bestimmter Vorname oder Wörter wie Romantik, Zauberei, Inspiration, die alle in der Druckwerkstatt mit einer klassischen Antigua selbst gedruckt werden können, bilden die Grundlage für eine kreative Collage. Als individuelles künstlerisches Geschenk ist diese sehr beliebt. Die Mittel zur Gestaltung wie Klebemaschine, getrocknete Blätter und eine Vielzahl von Kunstkalendern sind vorhanden.
Fr, 03.12., 17:30-20:00 Uhr
Fr, 10.12., 17:30-20:00 Uhr
6,70 €, LORETTO, Druckwerkstatt, Raum U 08

ANDERE TECHNIKEN

Einführung in die Pastelltechnik

Die Pastelltechnik liegt ungefähr in der Mitte zwischen der Zeichnung und der Malerei und weist daher Charakterzüge von beiden künstlerischen Gattungen auf. Deshalb haben sich zahlreiche große Meister gerne dieser Technik bedient (Mary Cassat, Degas, Toulouse-Lautrec). Im Kurs möchten wir die beiden Aspekte dieser faszinierenden Maltechnik ausprobieren. Für Anregungen, wie auch für das Material (Künstlerpapiere, Pastellkreiden, Kohle und Fixative) sorgt die Kursleiterin.

20539K
Workshop
Alina Frencel
Sa, 20.11., 10:00-17:00 Uhr
So, 21.11., 10:00-13:00 Uhr
37,20 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

20540
Kleingruppe
Alina Frencel
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
3 x, 20,60 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110
Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.

20541
Landschaft in Pastell
Kleingruppe - intensiv
Alina Frencel
Das Besondere der Pastelltechnik liegt in der Verbindung von Malerei und Zeichnung. Sie läßt sich von beiden Seiten erschließen, von der Freude am Zeichnen oder vom Spiel mit den Farben. Die vielfältigen Möglichkeiten der Trockenmalerei in Lasieren und Grundieren in mehreren Schichten, in Auftragen der reinen oder getrübten Farben und des Offenlassens werden geübt und eigesetzt zur Darstellung der Landschaft. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, einen eigenen Stil des Pastellmalens zu finden und Ihre künstlerischen Ziele zu verwirklichen. Auf Wunsch können auch Mischtechniken eingeführt werden. Eingeladen sind alle, die an Pastell interessiert sind. Das Material wird von der Kursleiterin bereitgestellt.
mittwochs 9:45-12:00 Uhr, ab Mi, 20.10.04
6 x, 61,90 € + 7,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110

20542
Ölmalen
Michael Krähmer
Ölfarben sind auch für Anfänger/innen gut geeignet, da sie sehr langsam trocknen. Dadurch kann man sich beim Malen viel Zeit lassen und sich langsam an das Motiv herantasten. An den drei ersten Abenden werden Sie in das Farbenmischen eingeführt. Fortgeschrittene werden bei eigenen Arbeiten betreut. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.
donnerstags 18:00-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
9 x, 66,00 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

Ikebana
Siehe Seite

20543
Japanische Kalligraphie
Izumi Yanagiya
“Stangentusche mit wenig Wasser auf einem Reibstein verreiben, bis die Tusche etwas klebrig wird...” Diese Bewegung ist eine wichtige Vorbereitung für Kalligraphie. Innere Ruhe ist die Vorbedingung für die Entfaltung der Persönlichkeit. Das kommt in der Kalligraphie zum Ausdruck. Der kraftvolle Pinselstrich geschieht in einem Zuge ohne Unterbrechung. Eine nachträgliche Korrektur ist nicht möglich. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kalligraphie vermittelt. Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Briefbeschwerer, Wasserglas, altes Handtuch. Japanische Kalligraphie-Utensilien können am ersten Kursaben erworben werden. Materialkosten ca. 25 €.
dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 30.11.04
8 x, 44,00 €, LORETTO, Atelier, Raum 110

Ausstellung

Pastellmalerei

der Malklasse
Alina Frencel

01. 02. - 03.04. 2005

Vernissage
Dienstag, 1. Februar, 19.00 Uhr
LORETTO

DRUCKTECHNIK

20544
Lithographie - Steindruck
Hermann Bierer
Lithographie ist ein Flachdruckverfahren, bei dem es möglich ist, Zeichnungen unterschiedlicher Technik direkt vom Stein zu drucken. Der Kurs gibt eine Einführung in einige der 20 Grundtechniken, die es auch ermöglichen, mehrere Abwandlungen (auch mit Farbdruck) einer Idee zu verwirklichen. Zur zeichnerischen Vielfalt gehören neben der Linienzeichnung auch malerisch-flächiges Arbeiten und Mischformen. Es gibt fast unbegrenzte experimentelle Möglichkeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich! In der Technik bereits Erfahrene erhalten weitere Anregungen. Bitte mitbringen: Malkittel(-schürze) und Ideen/Entwürfe oder schon fertige Zeichnungen. Kleingruppe mit maximal 10 Teilnehmenden.
mittwochs 19:00-21:30 Uhr, ab Mi, 17.11.04
8 x, 73,30 € + 10,00 € Mat.
LORETTO, Raum U 11
In Zusammenarbeit mit dem Künstlerbund.

STEIN UND HOLZ

20601JK
Speckstein - Herbstferienkurs
Für Kinder von 6-12 Jahren
Özgür Cîzer
Durch diesen Kurs entdecken wir, dass wir fähig sind, unsere eigene “Traumwelt” zu schaffen, die wir auch für ewig in unserer Hand festhalten können. Je nach Wunsch können wir unsere Lieblingstiere, kleine Ungehäuerchen schöpfen oder schöne Schmuckstücke für unsere Mütter entwerfen. Weitere Ideen werden erwünscht und unterstützt! (Bitte Speckstein nach Wunsch mitbringen.)
Di-Do, 2.-4.11.04, 10:00-13:00 Uhr
3 x, 33,50 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15

20602K
Steinbildhauerei - Speckstein
Özgür Cîzer
Die verschiedenen Steinarten haben faszinierende Eigenschaften. Die unterschiedlichen Steine mit Maserungen und möglichen angedeuteten Formen fordern Sie heraus zu Figuren in realistischen oder abstrakten Formen. Eine Bleistiftskizze oder ein Tonmodell können hilfreich sein. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Stein Ihrer Wahl. Basiswerkzeug /Fäustel, Meißel oder Raspel) stehen gegen eine Nutzungsgebühr von 7 €O zur Verfügung. Materialliste wird mit der Teilnahmequittung zugeschickt.
Speckstein ist ein schönes, weiches Material und nicht nur für Anfänger geeignet. Er läßt sich mit einer Feile ganz leicht bearbeiten und durch’s Schleifen wunderschön glänzend machen, deshalb ist er eine beliebte Alternative zu den härteren Steinen. Bitte Speckstein Ihrer Wahl mitbringen. Bitte Arbeitskleidung und Schutzbrille mitbringen!
Kleingruppe mit maximal 9 Teilnehmenden.
Fr, 19.11., 19:00-22:00 Uhr
Sa, 20.11., 10:00-18:00 Uhr
So, 21.11., 10:00-14:00 Uhr
64,20 € + 7,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15
Am Sa eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

20603K
Holzbildhauerei
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Manfred Martin
Über die Fertigung einer Holzskulptur erlernen Anfänger die grundlegenden handwerklichen und künstlerischen Voraussetzungen zur bildhauerischen Bearbeitung von Holz. Unter fachmännischer Anleitung eines ausgebildeten Holzbildhauers erlernen Sie den Umgang mit Klüpfel und Bildhauereisen, mit Holzfasern und Eigenarten des Holzes, die Oberflächenbehandlungen der fertigen Skulptur und nicht zuletzt die Fähigkeit, räumlich zu denken, fühlen und zu gestalten. Zunächst lassen wir spontan aus dem Schaffen heraus etwas entstehen, ohne uns von einer festen Vorstellung leiten zu lassen.. Fortgeschrittene erlernen, einen kleinen Baumstamm in eine schöne Skulptur zu verwandeln. Dafür ist es ratsam, ein Modell (z.B. aus Ton) oder eine Idee mitzubringen. Schnitzeisen sind vorhanden. Gebühr incl. 3 € für Werkzeugbenutzung, Materialkosten ca. 10 € (im Kurs zu zahlen). Kleingruppe von maximal 8 Teilnehmenden.
Fr, 26.11., 18:00-22:00 Uhr
Sa, 27.11., 9:30-17:30 Uhr
57,20 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15
Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr.

TON

20604KJ
Ton-Werkstatt
Herbstferienkurs für Kids von 6-12 Jahren
Christiane von Seebach
Hier können Kinder die Grundlagen der Arbeit mit Ton erlernen. Es werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen der Kinder berücksichtigt und aufbauend weitergefördert. Ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten: Saurierfiguren, Wasserschlösser, Elefanten und andere Tiere, Trinkgefäße, kleine Öfen auf denen tatsächlich gekocht werden kann usw. Betreute Pausen.
Di-Fr, 2.-5.11., 9:00-12:30 Uhr
4 x, 49,70 € + 15,00 € Mat.
LORETTO, Tonwerkstatt, Raum U 13



Ton-Werkstatt
Gefäßkeramik, figurliches Arbeiten, Plastizieren, freies künstlerisches Arbeiten. Vermittelt werden die Grundlagen der Arbeit mit Ton, wie das figurliche Gestalten, Herstellen von Gefäßen aller Größen und Formen, das phantasievolle (freie) Plastizieren oder auch die Glasurbearbeitung. Fortgeschrittene Werkstattteilnehmer/innen können aufbauende und weiterführende Techniken erlernen und anwenden. Dabei werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmer/innen berücksichtigt und weiter gezielt gefördert. Die Ton-Werkstatt bietet somit Lern- und Gestaltungsfelder für Anfänger wie für Fortgeschrittene. Das Arbeitsspektrum beinhaltet eine große Gestaltungsbreite. Es kann somit auch auf besondere Vorhaben der Teilnehmer/innen eingehen.

20605
Christiane von Seebach
montags 19:30-22:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
4 x, 39,30 € + 20,00 € Mat.
LORETTO, Tonwerkstatt, Raum U 13

20606
Christiane von Seebach
montags 19:30-22:00 Uhr, ab Mo, 8.11.04
6 x, 59,00 € + 24,00 € Mat.
LORETTO, Tonwerkstatt, Raum U 13

20607
Christiane von Seebach
dienstags 19:30-22:00 Uhr, ab Di, 11.1.05
4 x, 39,30 € + 20,00 € Mat.
LORETTO, Tonwerkstatt, Raum U 13

20608K
Workshop
Christiane von Seebach
Fr, 3.12., 19:00-22:00 Uhr
Sa/So, 4./5.12., 9:00-17:00 Uhr
Glasurtermin: Do, 16.12., 19:00-22:00 Uhr
85,80 € + 35,00 € Mat.
LORETTO, Tonwerkstatt, Raum U 13
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

Sicher ist sicher - lieber gleich anmelden

Kopf- und Aktmodellieren

Beim Modellieren nach Modell lernen die Kursteilnehmer/innen, Gliederung, Aufbau und Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und plastisch umzusetzen. Die entstandene Figur wird anschließend gebrannt. Vorerfahrung ist keine Voraussetzung, die Teilnehmer/-innen werden angeleitet. Höchstteilnehmer/innenzahl 11. (In der Materialgebühr sind 15 € Material und 19 € Modell enthalten.)

20609K

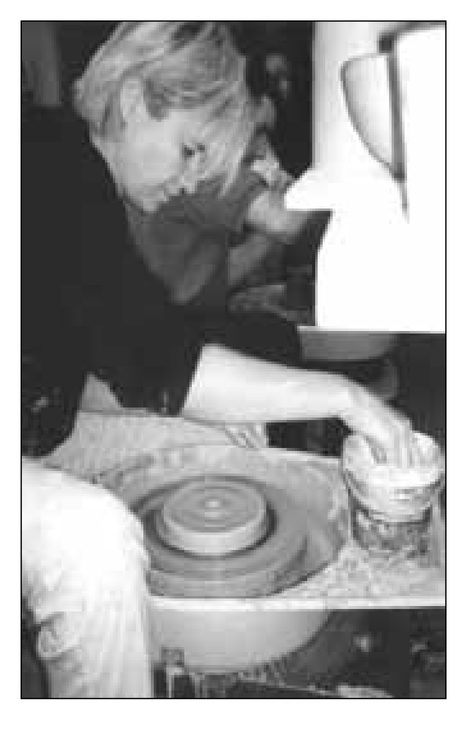
Christiane von Seebach
Sa, 13.11., 9:00-17:00 Uhr
So, 14.11., 9:00-17:00 Uhr
61,60 € + 34,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

20610K

Christiane von Seebach
Sa, 05.02., 9:00-17:00 Uhr
So, 06.02., 9:00-17:00 Uhr
61,60 € + 34,00 € Mat.
LORETTO, Atelier, Raum 110
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

20611K
Töpfern auf der Töpferscheibe

Renate Bayha
Mit viel Spaß und Experimentierlust können Anfänger und Fortgeschrittene mit dem sinnlichen Werkstoff Ton, der Zentrifugalkraft der Töpferscheibe und den Händen als Werkzeug vertraut werden. Die entstandenen Gefäße werden gebrannt und können zu einem vereinbarten Abendtermin glasiert und mit verschiedenen Dekortechniken vollendet werden. Bitte geeignete Arbeitskleidung mitbringen.
Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.
Fr, 8.10., 19:00-22:00 Uhr
Sa, 9.10., 9:00-17:00 Uhr
So, 10.10., 9:00-14:00 Uhr
Glasurtermin: Do, 21.10., 18:00-22:00 Uhr
106,30 € + 25,00 € Mat.
LORETTO, Tonwerkstatt, Raum U 13
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.



MUSIK

Ihre Ansprechpartnerin:
Uta Röck, Tel. 56 03 35 (vorm.)
uta.roeck@vhs-tuebingen.de

20701K
Bachs h-moll-Messe

Der Schweizer Musikgelehrte Hans Georg Nägeli bezeichnete 1819 die h-moll Messe als das “größte musikalische Kunstwerk aller Zeiten und Völker”. Der Jahreswechsel wird gerne mit bedeutenden Werken der Musikgeschichte begangen. In der Tübinger Stiftskirche erklingt diesmal Bachs h-Moll-Messe mit dem Philharmonia-Chor Reutlingen unter der Leitung von Martin Künstner. Bachs letztes Vokalwerk fasziniert nicht nur in seiner einmaligen, alte und neue Stilarten verbindenden musikalischen Zugkraft, sondern auch durch die sich über mehr als zwei Jahrzehnte erstreckende spannende Entstehungsgeschichte.
Mo, 20.12., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € + 2,00 € Mat. (3,00 €), LORETTO, Saal

20706T
Von der Probe ins Konzert

Begegnung mit dem RSO Stuttgart und seinem Dirigenten Sir Roger Norrington
Dr. Ulrike Aringer-Grau
Ein Besuch beim SWR in Stuttgart gibt die Gelegenheit, die Probenarbeit an der 1. Sinfonie von Johannes Brahms und den “sea pictures” von Edgar Elgar zu verfolgen. Mit einigem Glück besteht anschließend die Möglichkeit , mit dem Dirigenten ins Gespräch zu kommen. Eine Woche später besuchen wir gemeinsam das Konzert in der Stuttgarter Liederhalle. Vergünstigte Konzertkarten können über die vhs bezogen werden (07071/560329). Eigene Anreise. Anmelde- und Abmeldeschluss: 20.01.2005.
Sa, 12.02., 9:00-14:00 Uhr
Fr, 18.02., 20:00-23:00 Uhr
22,10 €
Treffpunkte in Stuttgart werden bei der Anmeldung mitgeteilt.

20709
Harmonielehre

Aufbaukurs
Dr. Anton Förster
Der Kurs setzt die Einführung des vorigen Semesters fort. Nach einer kurzen Wiederholung, die auch Neueinsteigern die Teilnahme ermöglichen soll, geht es vor allem um die Anwendung unseres theoretischen Wissens. Die Analyse praktischer Beispiele aus möglichst vielen und unterschiedlichen Musikrichtungen wird unser



Wissen festigen und weiter vertiefen.
donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab Do, 11.11.04
6 x, 20,00 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 112

20710
Rhythmik in Jazz, Rock und Pop

Heinz von Moisy
Die Rhythmik in Jazz-, Rock- und Pop-Musik mit Hörbeispielen und aktiver Beteiligung der Teilnehmer/innen (Klanghölzer, Tamburin, Maracas, Triangel, Woodblock). Downbeat, Offbeat, Synkopen, 6 über 4, 3 über 4, Double-time, Halftime, Achtel- und Triolenfeeling. Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Di, 23.11., 20:00-22:00 Uhr
Di, 30.11., 20:00-22:00 Uhr
13,30 €
Tübinger Musikschule

20711K
Vom Blues zum Hip Hop

Ove Bosch
Die Wurzeln der modernen Musik liegen im Blues. Diese Musik entstand Ende des letzten Jahrhunderts in Amerika als Musik der schwarzen Plantagenarbeiter. Sie setzt sich zusammen aus typischen afrikanischen Rhythmen, kombiniert mit Harmonien aus Gospels und Spirituals, alles natürlich so verändert, dass das typische 12-taktige Bluesschema entstand. Die Musik veränderte sich durch Entwicklungen in technischen und gesellschaftlichen Bereichen. Neue Einflüsse durch urbanen Blues (Chicago) und weiße Engländer gaben neue Impulse. Durch moderne Aufnahmetechnik und Digitaltechnik entstanden unglaubliche Möglichkeiten und auch die Kombinationsmöglichkeit unterschiedlichster Musikstile (Crossover).
Do, 03.02., 19:00-22:00 Uhr
10,00 €, LORETTO, Saal

Musical "42nd Street" - Langer Infoabend
siehe Seite 37

MUSIKALISCHE PRAXIS

Ihre Ansprechpartnerin:
Elfriede Arnold-Roos, Tel. 56 03 34
elfriede.arnold-roos@vhs-tuebingen.de

20801T
Südwestrundfunk Stuttgart

Die Führung startet im Hörfunkbereich. Sie besichtigen das Hörfunkarchiv Musik und erleben die live-Sendeabwicklung von SWR1 und SWR4. Hier können Sie den Radiomachern über die Schulter schauen und das Gesicht zu einer bekannten Stimme kennenlernen. Nach einer "Verschnaufpause" in der Funkhaus-Kantine zeigen wir Ihnen die Fernsehstudios mit den Werkstätten und der Senderegie. Den abschließenden Höhepunkt bildet der Besuch der Live-Sendung "Baden-Württemberg aktuell". Während der Führung ca. zwei Kilometer Fußweg, Mindestalter 18 Jahre.
Freitag, 21.01.05
Busexkursion: 15:30 Uhr bis ca. 21:15 Uhr
31,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

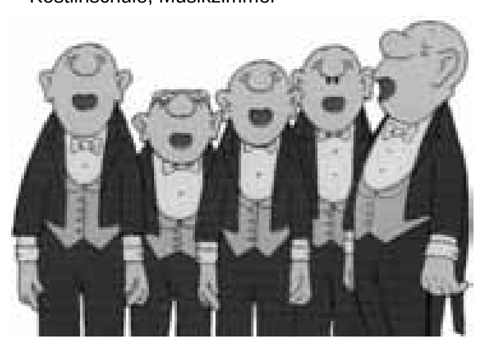
Die Befreiung der Stimme

Die Ausbildung und Entwicklung der eigenen Gesangsstimme steht im Mittelpunkt der Kurse. Im Grundkurs lernen die Teilnehmer/innen durch spezielle Übungen zur Stimmbildung, ihre eigene natürliche Stimme zu entdecken. Ziel ist der bewusste, kontrollierte Einsatz der eigenen Stimme, die zu einer schönen und natürlich klingenden Gesangsstimme geformt werden soll. Einfache Notenkenntnisse sind Voraussetzung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

20802
Grundkurs
Naomi Inoue-Gockel
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
6 x, 33,00 €
Köstlinschule, Musikzimmer

20803
Grundkurs
Naomi Inoue-Gockel
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 20.9.04
6 x, 33,00 €
Köstlinschule, Musikzimmer

20804
Aufbaukurs
Naomi Inoue-Gockel
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 13.12.04
8 x, 44,00 €
Köstlinschule, Musikzimmer



20805
A-Capella-Chor

Naomi Inoue-Gockel
Für alle Sängerinnen und Sänger, die nach dem Besuch des Grund- und Aufbaukurses Lust haben, in einer gemeinsamen A-Capella-Gruppe zu singen. Das Programm umfasst deutsche und internationale Lieder sowie Jazzstücke. Notenkenntnisse und Grundlagen in Stimmbildung werden vorausgesetzt.
dienstags 18:00-20:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
8 x, 58,70 €
Köstlinschule, Musikzimmer

20806K
Didgeridoo

Arthur Petzold
Das Didgeridoo ist das Musikinstrument der Ureinwohner des heutigen Australien. Es besteht aus einem von Termiten ausgehöhlten Eukalyptusast oder -baum. Es gibt verschieden gestimmte Didgeridoos - wichtig ist die Reinheit des jeweiligen Grundtons. Der Kurs vermittelt physiologische Grundlagen und Übungen zum Erlernen der Zirkularatmung, wie Informationen rund ums Didgeridoo. Virtuelle musikalische Artikulationen werden kurz dargestellt. Bitte mitbringen: Mineralwasser für Eigenbedarf. Leihinstrumente (Gebühr 10 €O) oder PVC-Rohre (ohne Gebühr) können bei Voranmeldung begrenzt gestellt werden. Bezahlung im Kurs.
Sa, 27.11., 10:00-15:00 Uhr
So, 28.11., 10:00-13:00 Uhr
28,90 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

20807K
Afrikanische Percussion - Djembé

Ursula Branscheid-Diebaté
Wir lernen mit Hilfe der drei Schlagtechniken afrikanische Rhythmen, die wir gemeinsam spielen. Mit Hilfe von Rhythmusfragmenten und elementaren Übungen wie Akzentverschiebungen lernen wir schließlich frei zu spielen, zu improvisieren und eigene Stimmen zu kreieren. Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Leihinstrumente nach Vorbestellung. Leihgebühr für Djembe 8 €O zu Kurs- beginn zu bezahlen.
Sa, 20.11., 14:00-18:00 Uhr
So, 21.11., 12:00-16:00 Uhr
33,10 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum

20808K
Afro-cubanisches Trommeln
im Rhythmus der Conga

Norbert Schubert
Ein Schnupperkurs für Einsteiger sowie für Leute, die Ihre Rhythmuskenntnisse vertiefen wollen. Gelernt werden die verschiedenen Töne und Anschlagtechniken (Ballen-Tip, Baß-Open-Slap) sowie Grundübungen und einfache Rhythmusmuster. Schon in relativ kurzer Zeit entwickelt die Gruppe durch das Zusammenspiel verschiedener Trommelstimmen eine enorme Power und Lust am gemeinsamen Musizieren. Eigene Instrumente mitbringen, Gebühr für Leihinstrumente 5 € (im Kurs zu bezahlen).
Sa, 09.10., 10:00-16:30 Uhr
So, 10.10., 10:00-16:30 Uhr
41,30 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.



Gitarre - Grundkurs

Anhand bekannter Songs werden die grundlegenden Akkorde auf den ersten drei Bünden sowie einfache Begleittechniken erlernt. Bereits in der ersten Stunde können Anfänger ein Lied begleiten. Notenkenntnisse nicht erforderlich. Eigenes Lehrmaterial, Höchstteilnehmerzahl 8 bzw. 6.

20809

Gerd Waiblinger
montags 17:45-18:45 Uhr, ab Mo, 18.10.04
10 x, 60,80 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212

20810

Winfried Klehr
dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab Di, 9.11.04
10 x, 72,60 € + 1,00 € Mat.
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum
Höchstteilnehmerzahl: 6

Gitarre - Grundkurs mit Vorkenntnissen

Die Begleittechnik wird mit Hilfe von verschiedenen Zupfsystemen und Anschlagtechniken verfeinert. Barré-Griffe werden dabei in dosierter Form eingebracht. Höchstteilnehmerzahl 8 bzw. 6

20811

Gerd Waiblinger
montags 18:45-19:45 Uhr, ab Mo, 18.10.04
10 x, 60,80 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212

20812

Winfried Klehr
dienstags 19:45-20:45 Uhr, ab Di, 9.11.04
10 x, 72,60 € + 1,00 € Mat.
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum
Höchstteilnehmerzahl: 6

Gitarre - Aufbaukurs

Fingerpicking, Barré-Griffe, schwierige Zupf- und Anschlagtechniken werden anhand vieler Musikbeispiele aus Folk, Klassik, Rock und Blues vermittelt. Kleingruppe mit maximal 7 Teilnehmenden/ bzw. 6.

20813

Aufbaukurs I
Gerd Waiblinger
montags 19:45-20:45 Uhr, ab Mo, 18.10.04
10 x, 60,80 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212

20814

Aufbaukurs II
Gerd Waiblinger
montags 20:45-21:45 Uhr, ab Mo, 18.10.04
10 x, 60,80 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212

20815

Aufbaukurs
Der Kurs baut auf dem Grundkurs mit Vorkenntnissen auf.
Winfried Klehr
dienstags 20:45-21:45 Uhr, ab Di, 9.11.04
10 x, 72,60 € + 1,00 € Mat.
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum
Höchstteilnehmerzahl: 6

20816
Klassische Gitarre - Grundkurs

Dr. Anton Förster
Die klassische Spielweise ist nicht nur die Grundlage des klassischen Repertoires, sondern auch notwendig für ein korrektes und entwicklungsfähiges Spiel in anderen Stilrichtungen. Die Techniken des einstimmigen Melodiespiels, der Akkordbegleitung und des mehrstimmigen konzertanten Spiels werden vorgestellt und grundlegend eingeübt und eine allgemeine Einführung in das Spiel nach Noten gegeben. Material: Klassische Übungen und Spielstücke, Akkordtabelle und Lieder. Voraussetzungen: keine - außer Freude am Spiel. Höchstteilnehmer/innenzahl 7.
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 20.10.04
10 x, 60,80 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 112

20817
Klassische Gitarre

Grundkurs mit Vorkenntnissen
Dr. Anton Förster
Die Spieltechniken der klassischen Spielweise werden weiterentwickelt und verfeinert. Ziel ist eine Spielweise, die Melodie- und Akkordspiel vereint. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in “klassischer Haltung” und Tongebung. Höchstteilnehmer/innenzahl 7.
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 20.10.04
10 x, 60,80 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 112

TANZ

20913
Steptanz Grundkurs

Gudrun Adami
In diesem Kurs machst du erste Erfahrungen mit dem Step-Sound! Entdecke dein rhythmisches Gefühl! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden erste Schrittkombinationen entwickelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse!
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 18.10.04
13 x, 47,70 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Achtung: Zugang über Alexanderstraße.

20914
Steptanz - Choreographie

für Fortgeschrittene
Gudrun Adami
In diesem Kurs wird an der Technik gefeilt. Es geht um Sicherheit im Umgang mit Rhythmus und um die Erweiterung des Bewegungs- und Schrittrepertoires. Wir werden Choreographien verschiedener Stil- und Musikrichtungen erarbeiten. Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse erforderlich.
montags 19:15-20:30 Uhr, ab Mo, 18.10.04
13 x, 59,60 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Achtung: Zugang über Alexanderstraße.

20915
Breakdance

für Teenies von 13-19 Jahren
Ken MacDonald
B-boying ist eines der vier Elemente der Hip Hop-Kultur. Es besteht aus Breakin, Popping und Locking und entstand in den späten 70er Jahren. Das Ziel des Kurses ist es, den Teenies die Grundlagen von Popping und Breakin beizubringen. Diese Disziplinen sind hervorragend dazu geeignet, die Körperbeherrschung und Fitness zu steigern. Es ermöglicht außerdem, ein Gefühl für Rhythmus zu entwickeln und mehr über Hip Hop-Kultur und Hip Hop-Musik zu erfahren.
mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
10 x, 36,70 €, LORETTO, Saal

Tanzklassen von E. Hollister Mathis-Masury

20901
Placement & Body Conditioning, Stufe 1
Wenn bei der Bewegung die Konzentration auf die Koordination oder sogar auf künstlerischen Ausdruck gerichtet ist, fällt es schwer, einzelne Muskelgruppen bewusst einzusetzen. Gezieltes Trainieren erhöht diese Fähigkeit: Bewegungstechnische Fehler aus mangelnder Kraft bzw. fehlender Flexibilität isolierter Muskeln können von Grund auf behoben werden. Der Bewegungserfolg steigt und die Verletzungsgefahr verringert sich. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ein Conditioning-Programm ohne Geräte suchen. Zu Beginn jedes Kurses werden einzelne Muskelgruppen anhand anatomischer Bilder vorgestellt (5 Min.). Nach einem haltungsorientierten Warm-up (30 Min.) werden diese am eigenen Körper entdeckt, sorgfältig aufgebaut und gedehnt (40 Min.). Bitte Matte, Socken und Gymnastikkleidung mitbringen.
dienstags 19:00-20:15 Uhr, ab Di, 21.9.04
17 x, 92,10 €
Tanzsporthalle LORETTO, Halle 3

20902
Klassisches Ballett - Stufe 1a
Spitzenschuhe, Helden in Strumpfhosen und sterbende Schwäne: Das ist das Klischee des Balletts. Ballett ist aber auch ein systematisches, ausgewogenes Körpertraining für Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Spaß an Bewegung zu Musik haben und ihre Haltung verbessern wollen. Als Grundlage vieler anderer Tanztechniken bietet es eine sinnvolle Ergänzung zum Unterricht in Modern, Jazz und New Dance. An der Stange werden Grundhaltung und erste Schritte erlernt, gleichzeitig Kraft und Kondition entwickelt. In der Mitte liegt der Schwerpunkt auf Musikalität und räumlicher Orientierung. Bitte Socken mit Gumminoppen und Gymnastikkleidung mitbringen.
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
17 x, 73,70 €
Tanzsporthalle LORETTO, Halle 3

20903
Klassisches Ballett - Stufe 1b
Die exercice à la barre wird vorwiegend mit einer Hand an der Stange ausgeführt, das Tempo wird langsam erhöht. Wir konzentrieren uns auf die Entwicklung der erforderlichen Koordination. Bitte Ballettschuhe mitbringen.
mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab Mi, 22.9.04
16 x, 104,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20904
Klassisches Ballett - Stufe 1c
Die Grundlagen werden durch einfache Kombinationen an der Stange und in der Mitte vertieft und erweitert. Das Tempo zieht weiter an. Wir konzentrieren uns auf die Meisterung der Grundhaltung, -positionen und -bewegungen des klassischen Tanzes.
mittwochs 17:15-18:45 Uhr, ab Mi, 22.9.04
16 x, 104,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20905
Klassisches Ballett - Stufe 2a
Die Anzahl der Kombinationen sowie das Tempo werden erhöht. Einfache Adagios und Posen werden einstudiert und die Füße durch zunehmende Arbeit auf halber Spitze und Sprünge auf zwei Beinen gekräftigt.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 21.9.04
17 x, 110,50 €
Tanzsporthalle LORETTO, Halle 3

20906
Klassisches Ballett - Stufe 3a
Gewohnte Bewegungsabläufe werden auf halber Spitze und im Drehen ausgeführt, einfachste Drehungen und Sprünge auf einem Bein erlernt sowie die Grundlagen der batterie. Das Tempo wird leicht erhöht.
freitags 17:00-18:30 Uhr, ab Fr, 24.9.04
16 x, 104,00 €
Tanzsporthalle LORETTO, Halle 3

20907
Klassisches Ballett - Stufe 4a
Die Stabilität beim Drehen auf halber Spitze wird betont sowie die Entwicklung von fließenden Bewegungen der Arme und des Oberkörpers. Die Schrittkombinationen werden komplexer und es gibt mehr Drehungen. Die petite batterie wird ergänzt und die Grundlagen der grande allegro werden erarbeitet.
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 22.9.04
16 x, 104,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20908
Modern Dance 1
Vielseitiges Körpertraining zu zeitgenössischer Musik, von weich-fließend zu kräftig-dynamisch. Grundlegende Elemente des Bühnentanzes wie Rhythmus, Koordination, Flexibilität und Linien sowie die des Modern Dance wie contract, release, suspend, fall und breath werden von Grund auf vermittelt und anhand kurzer Bewegungsabläufe geübt, später werden auch längere Kombinationen erarbeitet. Bitte Socken mit Gumminoppen und Gymnastikkleidung mitbringen.
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
17 x, 73,70 €
Adolf-Schlatter-Haus, Großer Saal

20909
Modern Dance 2
Die Grundlagen des Modern Dance werden vertieft und erweitert.
montags 19:00-20:15 Uhr, ab Mo, 20.9.04
17 x, 92,10 €
Adolf-Schlatter-Haus, Großer Saal

20910
Modern Dance 3
Längere, komplexere Kombinationen werden erarbeitet, die mehrere Stile und Techniken umfassen. Im Lauf des Semsters werden sie tänzerisch poliert.
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 20.9.04
17 x, 110,50 €
Adolf-Schlatter-Haus, Großer Saal

20911
Jazz Dance 1
Der Jazz Dance ist das Ergebnis einer in den USA seit Jahrhunderten währenden gegenseitigen Beziehung zwischen afro- und euro-amerikanischen, populären und künstlerischen Tanzformen. Grundlegende Elemente des Bühnentanzes wie Rhythmus, Koordination, Flexibilität und Linien sowie die des Jazz Dance wie Isolationen, layouts, Dehnungen, jazz-walks, Bodenübungen, etc. werden von Grund auf vermittelt und anhand kurzer Bewegungsabläufe geübt. Bitte Knieschoner, Socken mit Gumminoppen und Gymnastikkleidung mitbringen.
freitags 14:30-15:30 Uhr, ab Fr, 24.9.04
16 x, 69,30 €
Tanzsporthalle LORETTO, Halle 3

20912
Jazz Dance 2
Wir konzentrieren uns auf den spezifischen künstlerischen Jazz Dance, wie durch Robbins, Fosse, Mattox, Luigi und Giordano vertreten. Längere, komplexere Kombinationen werden erarbeitet; im Lauf des Semsters werden sie tänzerisch poliert.
freitags 15:30-17:00 Uhr, ab Fr, 24.9.04
16 x, 104,00 €
Tanzsporthalle LORETTO, Halle 3

Hip Hop
Hip Hop stammt von den Straßen Amerikas, wo der Ghettoblaster das Symbol der schwarzen Kids und Jugendlichen verkörperte. Mittlerweile haben ihn auch Erwachsene für sich entdeckt. Sie können auch noch mit über 50 Jahren damit anfangen, wenn Sie Spaß am Erlernen der funkigen Schrittkombinationen und dem besonderen Feeling haben, vorausgesetzt Sie bringen etwas tänzerische Bewegungserfahrung und Kondition mit, außerdem leichte Kleidung und Turnschuhe.

20916
Sandra Rometsch
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
14 x, 51,30 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20917
Sandra Rometsch
dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab Di, 5.10.04
14 x, 64,20 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

Tänzerische Früherziehung - Kindertanz
Ziel des Kurses ist es, über das Zusammenspiel von Musik, Bewegung und diversem Material den Kindern erste Tanzerfahrungen zu ermöglichen. Sie übernehmen dabei festgelegte Tanzschritte, finden aber auch eigene Tanzformen und verbessern so ihr Körperbewusstsein. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Schläppchen oder rutschfeste Socken.

20918
Für Kinder von 4-6 Jahren
Cornelia Hendel
dienstags 15:00-16:00 Uhr, ab Di, 12.10.04
10 x, 33,10 €, LORETTO, Saal

20919
Für Kinder von 6-8 Jahren
Cornelia Hendel
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 12.10.04
10 x, 33,10 €, LORETTO, Saal

Sicher ist sicher - lieber gleich anmelden

Tanzen lernen

Lernstrategien für alle, die tanzen lernen (wollen), als Einstieg ins Tanzen oder ergänzend zu Kursen verschiedener Tanzstile: Wie lerne ich Schritte und Bewegungen? Was tun meine Füße da? Wo ist der Rhythmus? Wie machen die das, dass das Tanzen so harmonisch wirkt? Woher weiß ich, welche Art zu tanzen mir liegt? Und was könnte ich sonst noch mit meinem Körper tun? Der Kurs gegen verhedderte Füße und für alle, die ausprobieren wollen, was sie alles können! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester fortgesetzt.

20920

Julika Weigel
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
4 x, 22,00 €, LORETTO, Saal

20921

Julika Weigel
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 6.12.04
6 x, 33,00 €, LORETTO, Saal

Square Dance

Machen Sie mit in unserer Gruppe von acht Square Dancern, die seit zwei Jahren dienstags tanzen. Square Dance ist lockere, leichte Bewegung im "Team" von vier Paaren. Ziel: Entspannung, körperliche und geistige Fitness. Square Dance fördert Frohsinn, Vergessen der Alltagsprobleme. Es ist ein gutes Konzentrations- und Gedächtnis-Training. Jede/r tanzt an einem Abend mit jedem, da der Caller die Tänzer durcheinander würfelt. Was sollten Sie mitbringen? Wenn möglich Ihren Partner, unbedingt Bereitschaft zu guter Laune, Bereitschaft, über eigene Fehler und die der anderen zu lachen. Außerdem: bequeme Kleidung, leichte Schuhe (am besten mit Ledersohle). Die Kursleiterin ist seit 1986 aktiver Square Dancer. Sie ist Mitglied von Callerlab und ECTA.

20922K
Square Dance - Schnuppertermin

Gunhild Ott
Wir lernen und tanzen die ersten 15 "Calls" des Mainstream-Programms in vielen Variationen. Ideal für Paare. Ihre jugendlichen Kinder (ab 10 Jahren) können ebenfalls mitmachen, sie lernen dabei etwas Englisch.
Sa, 25.09., 10:00-17:00 Uhr
21,70 €, LORETTO, Saal
105 Minuten Pause.

20923
Square Dance - Grundkurs

Gunhild Ott
Wir lernen und tanzen die ersten 25 "Calls" des Mainstream-Programms. Unsere Mainstream-Tänzer helfen Ihnen, Square Dance leichter zu lernen. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester weitergeführt.
dienstags 19:45-20:45 Uhr, ab Di, 21.9.04
10 x, 27,50 €
Turnhalle Lustnau, Gymnastikraum
15 Minuten Pause.



20924
Square Dance, Mainstream

Gunhild Ott
Wir tanzen alle Calls des Callerlab MS-Programms und lernen auf Wunsch zusätzliche Calls. Voraussetzung: Kenntnis der Mainstream-Calls. Einstieg ist möglich bei Vorkenntnissen, nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester weitergeführt.
dienstags 20:45-22:15 Uhr, ab Di, 21.9.04
10 x, 36,70 €
Turnhalle Lustnau, Gymnastikraum
30 Minuten Pause.

Tanzen ab 50

Geselliges Tanzen in fröhlicher Runde macht Spaß, trainiert das Gedächtnis und dient ganz nebenbei auch der Gesundheit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (kein Gesellschaftstanz).Tanzpartner/in sind nicht erforderlich.

20925

Grundkurs
Christa Hug
mittwochs, 09:45-10:45 Uhr
Termine: 13.10., 27.10., 17.11., 1.12., 15.12., 19.1., 2.2., 16.2.; 8 x, Gebühr 29,30 €
Salzstadel, Oberer Saal

20926

Aufbaukurs
Barbara Sündermann
mittwochs, 09:45-10:45 Uhr
Termine: 6.10., 20.10., 10.11., 24.11., 8.12., 12.1., 26.1.
7 x, 25,70 €
Salzstadel, Oberer Saal

20927K
Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurs - Workshop
Claudia Emrich
Cha-Cha, Rumba, Langsamer Walzer, Tango, Foxtrott - diese wichtigsten Gesellschaftstänze werden mit Hilfe von Übungen angelegt. Der Kurs ist als solide Grundlage gedacht für eventuell anstehende Hochzeitsfeste oder einen Ergänzungsworkshop. Falls noch Zeit ist, können entweder Jive oder der Wiener Walzer erarbeitet werden (Abstimmung im Kurs). Bitte mitbringen: Schuhe mit nicht zu rutschigen Ledersohlen. Achtung: nur (tanz)paarweise Anmeldung möglich!
Sa, 02.10., 11:30-17:30 Uhr
So, 03.10., 10:00-13:30 Uhr
31,00 €, LORETTO, Saal
Insgesamt zwei Stunden Pause.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Wollen Sie Ihren schon halb vergessenen Schultanzkurs auffrischen? Brauchen Sie noch etwas "Nachhilfe" für das anstehende Hochzeitsfest? Oder möchten Sie sich den langgehegten Wunsch des "Tanzbeinschwingens" endlich erfüllen? Dem ersten Block von 5 Abenden sind die Tänze Rumba, Cha-Cha-Cha, Langsamer Walzer, Foxtrott und Tango gewidmet. Durch gezieltes Üben erfahren wir, wie eine richtige Tanzhaltung und das stilgerechte Setzen der Füße zu einem angenehmen Bewegungsfluss beitragen. Alle Tänze werden grundlegend neu aufgebaut. Bei Interesse und wenn noch Zeit ist, können auch der Jive, Discofox oder Wienerwalzer erarbeitet werden. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester weitergeführt. Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit Ledersohle (sie sollten nicht zu rutschig sein). Anmeldung nur (tanz-) paarweise. Einzelanmeldungen über die Fachbereichsleitung, Tel. 5603-34 zur Eintragung in Suchliste. Gebühr pro Teilnehmer/in!

20928

Grundkurs
Claudia Emrich
mittwochs 17:45-19:15 Uhr, ab Mi, 22.9.04
9 x, 49,50 €, LORETTO, Saal

20929

Grundkurs
Claudia Emrich
mittwochs 19:15-20:45 Uhr, ab Mi, 22.9.04
9 x, 49,50 €, LORETTO, Saal

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Wer schon einen Tanzkurs absolviert hat, ihn auffrischen und ein wenig erweitern möchte, ist hier goldrichtig. Die Grundschritte von Cha-Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer und Wiener Walzer, Tango und Foxtrott werden wiederholt und durch neue Figuren ergänzt. Neu dazu kommen die Samba und der Discofox. Ebenso beschäftigen wir uns (weiterhin) mit Stil- und

Haltungsfragen. Bitte mitbringen: Schuhe mit nicht zu glatten Ledersohlen. Anmeldung nur (tanz-)paarweise, Gebühr pro Teilnehmer/in.

20930K
Aufbau-Workshop
Claudia Emrich
Sa, 15.01., 11:30-17:30 Uhr
So, 16.01., 10:00-13:30 Uhr
31,00 €, LORETTO, Saal
Zwei Stunden Pause.

20931
Aufbaukurs
Claudia Emrich
mittwochs 17:45-19:15 Uhr, ab Mi, 1.12.04
9 x, 49,50 €, LORETTO, Saal

20932
Aufbaukurs
Claudia Emrich
mittwochs 19:15-20:45 Uhr, ab Mi, 1.12.04
9 x, 49,50 €, LORETTO, Saal

20933K
Tango Argentino
Sigrid Böhler
Die sinnliche, kraftvoll-leidenschaftliche Musik des Tango Argentino wird uns zu dem Tanz auffordern, der Form und Rahmen gibt für die tänzerische Begegnung der Tanzpartner/innen. Wir lernen und üben die Bewegungen und Gestaltungselemente des Tango Argentino zunächst einzeln in der Gruppe und erproben die Haltung und wortlose Verständigung im Tango-Paar mit wechselnden Partner/innen. Grundlegende Choreografien (Schritte) werden vorgestellt, die dazu nötige Tanztechnik geübt und Kombinationsmöglichkeiten aufgezeigt. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die “Szene” fließen ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen mitbringen. Anmeldung einzeln oder paarweise.
So, 14.11., 10:00-18:00 Uhr
28,90 €, LORETTO, Saal
Eine Stunde Mittagspause.

20934K
Swing mit Lindy Hop
Sigrid Böhler
Eine kleine Einführung in den großen Swing: gepflegt bis wild, Hauptsache abtanzen! Basierend auf dem einfachen Grundschritt von Westcoast und Eastcoast-6-count Swing und der Grundhaltung im Paar werden Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt, die es schnell ermöglichen, mit Spaß und Kreativität zu der mitreißenden Musik aus der Swing-Familie (Swing-Fox, Boogie, Jive, Westcoast) zu zweit zu tanzen. Der Grundschritt des immer beliebter werdenden Lindy Hop und weitere 8-count Figuren werden vorgestellt und bei Gefallen in unseren Tanz eingefügt. Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche Kleidung mit, Frauen gerne fliegende Röcke, Schuhe mit drehfreudigen Sohlen, die gut am Fuß sitzen (auch glatte Turnschuhe). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung einzeln oder paarweise.
So, 05.12., 14:00-18:00 Uhr
16,50 €, LORETTO, Saal

Wann Wie Wo anmelden: siehe Seite 3

20935K
Musical “42nd Street”
Langer Infoabend
Hans-Peter Rupp
42nd STREET, das Nachfolgemusical von TANZ DER VAMPIRE, feierte am 21. November 2003 seine deutschsprachige Europa-Premiere im Stuttgarter APOLLO-Theater. Mit seinen eingängigen und mitreißenden Melodien (Swing- Musik der 30er Jahre), seinen ausdrukksvollen Choreografien, seinem großen Ensemble (48 Darsteller) und einem aufwendigen Bühnenbild zählt dieses Broadwaymusical zu den größten Musical-Produktionen Deutschlands. An diesem Abend informiert Sie der freie Musical-Mitarbeiter und Theaterpädagoge Hans-Peter Rupp über alles Wissenswerte zu dieser Produktion: Entstehungsgeschichte, historische Bezüge (die USA in den 30er Jahren), Hintergrundinformationen zu Inhalt und Handlung, Geschichte des Steptanzes, Schöpfer des Musicals, Organisation und Alltag eines Musical-Theaters usw. Anhand von Hörspielen und Videoausschnitten bekommen Sie einen ersten Eindruck dieser Musicalproduktion.
Do, 27.01., 20:00-22:00 Uhr
7,30 €, LORETTO, Saal

20936K
Traditioneller westafrikanischer Tanz - für Anfänger
Moshood Adekunle
Afrika hat mannigfaltige Kulturen, ist reich an Traditionen, Sprachen, Geschichten und Ideen. Musik und Tanz sind die Wurzeln des afrikanischen Lebens. Schritt für Schritt erlernen wir die grundlegenden Elemente des modernen afrikanischen Tanzes und erfahren somit ein Stück Lebensfreude dieser Kultur. Wir lernen einen neuen Lebensstil des afrikanischen Tanzes kennen. z.B. Farmer’s dance, Fishman’s dance, Hunter’s dance usw. Wir tanzen barfuß. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, genug zu trinken.
Sa, 23.10., 10:00-15:00 Uhr
16,50 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

20937K
Afro-Modern-Dance - Workshop
Moshood Adekunle
Sie tanzen gerne, haben bereits Erfahrungen mit verschiedenen Tanzstilen gemacht? Lernen Sie eine neue Form des Tanzes kennen. Wir entwerfen gemeinsam eine Choreographie mit ursprünglichen Elementen und Ritualen aus dem modernen afrikanischen Tanz. Tänzerische Grunderfahrung erforderlich. Bitte mitbringen: Sportkleidung. Nach dem Workshop sind Sie eingeladen, nach afrikanischen Rhythmen zu tanzen und traditionelles afrikanisches Essen zu probieren. Bitte diese Teilnahme extra bestätigen.
Sa, 13.11., 10:00-15:00 Uhr
16,50 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

20938K
Bretonische Tänze
Esme Winter
In der Bretagne gibt es eine bis heute sehr lebendige und sehr vielseitige Musik- und Tanzkultur, die bei regelmäßig stattfindenden Festoù-noz gepflegt wird. In unserem Kurs sollen einige der beliebtesten Tänze erlernt werden, wobei ruhigere, aber auch sehr lebhafte Tanzstile aus verschiedenen Regionen (Basse Bretagne, Bergregionen, Pays Nantais, Pays Gallo) und Musikrichtungen (A cappella- und Instrumentalstücke, u.a. Kan ha diskan, Rock und Hip Hop) berücksichtigt werden. Anmeldung einzeln oder paarweise.
Sa, 04.12., 10:00-18:00 Uhr
28,90 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.



20939K
Flamenco Workshop
Maria Isabel Morejón
Flamenco ist eine sehr emotionale Kunst mit tiefen Wurzeln, die sich im Laufe der Zeit in Südspanien entwickelt hat. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf Rumba und Tango der Flamenco-Rhythmen (compás). Wir üben Arm-, Hand- und Fußtechnik (zapateao und palmas), auch Haltung, Bühnenpräsenz und Ästhetik im Tanz für die Kreation einer kleinen Choreographie. Für Männer und Frauen. Bitte mitbringen: Schuhe mit festem Absatz.
Fr, 12.11., 20:00-22:00 Uhr
Sa, 13.11., 14:00-16:00 Uhr
So, 14.11., 12:00-14:00 Uhr
24,80 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum

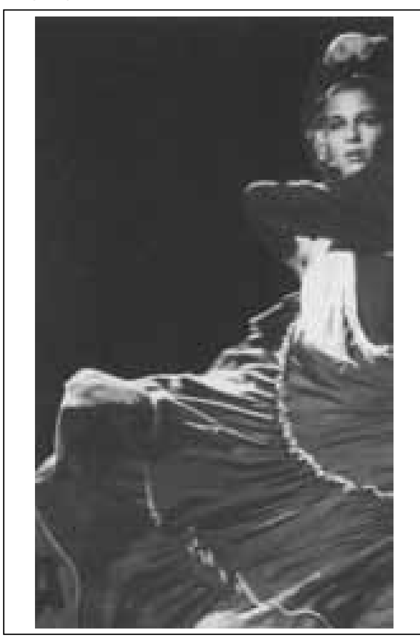
Flamenco
Flamenco zeichnet sich vor allem durch seine interessanten Rhythmen aus. Wir lernen verschiedene Rhythmen kennen und bauen mit einzelnen Schrittkombinationen kleine Choreographien auf. Dabei konzentrieren wir uns vor allem auf die Fußtechnik und die Haltung und üben auch palmas, ein wichtiger Bestandteil des Flamenco. Bitte mitbringen: weiten Rock und Schuhe mit festem Absatz. Schuhe mit Nägeln oder Metallplättchen sind nicht gestattet.

20940
Grundkurs
Maribel Prieto Lorenzo
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 21.10.04
10 x, 36,70 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Zugang über Alexanderstraße.

20941
Aufbaukurs
Maribel Prieto Lorenzo
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 21.10.04
10 x, 36,70 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Zugang über Alexanderstraße.

20942
Choreographie
Maribel Prieto Lorenzo
donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab Do, 21.10.04
10 x, 36,70 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Zugang über Alexanderstraße.

20943
Sevillanas - Auffrischungskurs
Maribel Prieto Lorenzo
freitags 20:00-21:30 Uhr, ab Fr, 15.10.04
3 x, 16,50 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Zugang über Alexanderstraße.



20944
Kastagnetten
Maria Isabel Morejón
Was tun mit den Kastagnetten aus dem Spanienurlaub? Raus aus der Truhe und ab zum Schnupperkurs! Hier bekommen Sie spielerisch die Basis des Kastagnettenspiels vermittelt. Auf einem visuellen und poetischen Weg lernen wir das Spielen mit den "Castanuelas Españolas" kennen. Die Teilnehmer/innen sollten nach Möglichkeit eigenen Kastagnetten mitbringen.
Do, 27.01., 18:30-20:30 Uhr
7,30 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Zugang über Alexanderstraße.

20945K
Griechischer Volkstanzabend
Schnuppertermin
Voula Leontidou
Sie wollten immer endlich Ihre erste Erfahrung mit den griechischen Tänzen machen? Sie haben die einmalige Möglichkeit, an diesem Abend Ihren ersten griechischen Tanz zu tanzen und die wunderbare Welt des authentischen griechischen Tanzes kennen zu lernen. Sie werden sehen, dass es großen Spaß macht, diese Tänze zu lernen und es schön ist, zu den mitreißenden Rhythmen dieser uralten Musik tanzen zu können.
Fr, 26.11., 19:00-22:00 Uhr
12,40 €, LORETTO, Raum 114

Griechische Volkstänze
Tanzend werden wir die Regionen Griechenlands mit ihren unterschiedlichen Tänzen - Musikinstrumenten - Liedern durchstreifen und einen kleinen Eindruck von der tänzerischen Vielfalt dieses Landes gewinnen. Zu antiken und modernen Tänzen, von Sirtos bis Tsifteteli und Säibekikos, werden wir in geselliger Runde tanzen, singen und erzählen.

20946
Voula Leontidou
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
8 x, 44,00 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

20947
Voula Leontidou
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 9.12.04
8 x, 44,00 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

20948K
Frauenkrafttänze - Kreistänze
Marion Rettenmaier
Wir tanzen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen (z.B. Israel, Russland, Lettland, Südamerika, Griechenland...). Sie helfen uns, den Alltag loszulassen und wieder neue Kraft zu schöpfen. Sie bringen uns beim Tanzen wieder an die Quellen der Kraft, führen uns zu tiefer Entspannung und Erholung. Das Tanzen endet mit einer Entspannungsphase mit der Indianertrommel. Bitte mitbrigen: Decke, leichte Kleidung, langer Rock (wer hat), Trinken und Vesper für die Pausen.
So, 30.01., 14:30-18:00 Uhr
14,50 €, LORETTO, Saal

20949K
Son
Der Rhythmus des Buena Vista Social Club
Lidia Nancy Valiente
Hier ist die Einladung für den ursprünglichen Rhythmus Kubas, der in dem Film "Buena Vista Social Club" vorgestellt wird. Son ist der Tanz, der einfach Spaß macht und auch für Europäer leicht zu erlernen ist - ob Frau oder Mann, jung oder alt. Einzelpersonen und Paare sind willkommen.
Sa, 27.11., 11:00-15:00 Uhr
14,50 €, LORETTO, Saal
30 Minuten Pause nach Vereinbarung.

20950K
Tanz durch Cuba
Pilon-Mozambique-Rumba-Son
Lidia Nancy Valiente
Sie sind eingeladen, kubanische Rhythmen tanzen zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Spaß an der Musik und der Bewegung mit, dazu bequeme Kleidung und Tanz- oder Turnschuhe. Mit oder ohne Tanzpartner/in !
So, 28.11., 11:00-15:00 Uhr
14,50 €, LORETTO, Saal
30 Minuten Pause nach Vereinbarung.

vhs & heilbäder 2005
Tanzreisen nach Bad Wildbad

Tanzen - Die Leichtigkeit des Seins
Zu Wasser und zu Lande
5. - 8. Mai 2005

Orientalischer Tanz
in der Maurischen Halle im Palais Thermal
1. - 3. Juli 2005

Salsa Cubana y Merengue
12.- 14. November 2005

Wassershiatsu und Massage
Für Paare

Sonderprospekt ab Januar 2005 - Infos:
Elfriede Arnold-Roos (0 70 71) 56 03-34

Latin-Aerobic -Grundkurs
Die Verschmelzung von Aerobic mit lateinamerikanischen Stilen wie Salsa, Mambo oder Meringue bilden das Konzept von Latin-Aerobic. Aerobic als choreographisches Bewegungskonzept schult die Koordination, kräftigt die Muskeln und erhöht die Fettverbrennung. Die Bewegungsformen des Aerobics werden ergänzt durch die weiche Führung von Hüfte und Oberkörper sowie verschiedene Schrittelemente.

20951
Mercedes Tayemans
freitags 18:40-19:40 Uhr, ab Fr, 1.10.04
8 x, 29,30 €, LORETTO, Saal

20952
Mercedes Tayemans
freitags 18:40-19:40 Uhr, ab Fr, 3.12.04
9 x, 33,00 €, LORETTO, Saal

Latin-Aerobic - Aufbaukurs
Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen. Es gibt neue Schrittkombinationen und kleine Choreographien.

20953
Mercedes Tayemans
freitags 19:50-20:50 Uhr, ab Fr, 1.10.04
8 x, 29,30 €, LORETTO, Saal

20954
Mercedes Tayemans
freitags 19:50-20:50 Uhr, ab Fr, 3.12.04
9 x, 33,00 €, LORETTO, Saal

Latino-Mix
Wer Spaß an der Bewegung auf südamerikanische Rhythmen hat, liegt hier richtig. Von leichten Grundschritten und elementaren Bewegungen ausgehend werden kleine Choreographien erarbeitet und getanzt. Vom Temperament der Musik getragen, fördert diese Kombination von Beweglichkeit und Koordination die Fitness, macht gute Laune und Lust auf mehr. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen mitbringen.

20955K
Grundkurs - Workshop
Christiane Selig
Sa, 11.12., 10:00-15:00 Uhr
16,50 €, LORETTO, Saal
Eine Stunde Pause nach Vereinbarung.

20956
Grundkurs
Christiane Selig
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
7 x, 25,70 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20957
Grundkurs
Christiane Selig
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 30.11.04
7 x, 25,70 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20958
Latino-Mix - Aufbaukurs
Christiane Selig
Die erlernten Schritte und Techniken sollen in diesem Kurs vertieft und zu komplexeren Choreografien zusammengestellt werden.
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 12.10.04

13 x, 47,70 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

Salsa Cubana y Merengue

Salsa und Merengue sind erfrischend unkonventionelle Formen des Paartanzes aus Lateinamerika und der Karibik. Flirt und lateinamerikanische Lebensfreude liegt in ihnen. Deshalb hat die Salsa auch in Deutschland seit Jahren eine treue und wachsende Fangemeinde. Warum nicht mittanzen? Kosten Sie das Feuer der scharfen Salsa (=Soße) und die tiefe Süße des Merengue (=Kuss, Baiser)! Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis. Bitte (Hallen)Turnschuhe mitbringen.

20959K
Für Paare und Singles - Workshop
Sonja Krauß
Sa, 16.10., 10:00-17:00 Uhr
So, 17.10., 10:00-17:00 Uhr
49,60 €, LORETTO, Saal
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

20960
Für Paare und Singles - Grundkurs
Sonja Krauß
montags 18:30-19:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
12 x, 44,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

20961
Für Paare und Singles - Mittelstufe
Sonja Krauß
montags 19:30-20:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
12 x, 44,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

20962
Für Paare und Singles - Aufbaukurs
Sonja Krauß
montags 20:30-21:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
12 x, 44,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum



Im Rahmen der
"Gesundheitstage 2004"
bieten wir Sonderveranstaltungen zur "Gesundheitsbildung" an:

16./17. Oktober:
Salsa Cubana y Merengue
23./24. Oktober:
Orientalischer Tanz für Frauen

Nähere Informationen und das aktuelle Programm der Gesundheitstage finden Sie ab Mitte Oktober im Internet unter:
www.gesund-im-sueden.de

20963
Move your hips
Orient for Kids 9 - 14
Marlies Guckes
Hir lernen wir flotte, poppige Orientrhythmen und Bewegungen, die Spass machen und in sind, auch auf Videoclips und natürlich in Discos. Auch die Romantik kommt nicht zu kurz. Was gefällt, bestimmt Ihr. Ich helfe Euch! Mach die Freundin neidisch - oder bring sie mit!
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
8 x, 26,40 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

20964
Orient-Aerobic
Nur für Frauen
Marlies Guckes
Zu flotter orientalischer Pop-Musik kommen wir ins Schwitzen und arbeiten alle unsere Muskeln durch. Natürlich verwenden wir dazu die Elemente des Orientalischen Tanzes. Eine Stunde Power und Spaß! Handtuch nicht vergessen! Ansonsten bequeme Sportkleidung, Schläppchen, wenn vorhanden, Hüfttuch. Keine Vorkenntnisse. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester weitergeführt.
donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
8 x, 29,30 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

Orientalischer Tanz

Die orientalische Musik lockt uns in eine neue Welt: Wir tanzen unsere Weiblichkeit und genießen die Harmonie von Körper und Seele. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

20965K
Schnupperkurs
Marlies Guckes
Sa, 23.10., 10:00-18:00 Uhr
28,90 €
Mathildenstraße 38, Gymnastikraum
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.
Zugang über Alexanderstraße.

20966
Grundkurs
Marlies Guckes
donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
8 x, 44,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

20967
Aufbaukurs
Marlies Guckes
donnerstags 20:30-22:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
8 x, 44,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

FOTOGRAFIE

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

21100
Fototreff
Wilfried Kramer
Der Foto-Treff lebt von dem, was die Teilnehmer einbringen; so geben sich gegenwärtig Könner und Spezialisten - oder solche, die ihnen nacheifern wollen - vielfältige Anregungen im Bereich der analogen und digitalen Fotografie (Idee, Fragen der Technik und Gestaltung). Wir diskutieren über Bilder zu Fotowettbewerben und erleben die Erfolge. Schauen Sie sich die Möglichkeiten an, die sich in unserer Gruppe bieten.
Termine: 8.10.,12.11.,10.12.,14.1.,11.2.
5 x, ohne Gebühr, LORETTO, Raum 215

Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera

Sie lernen die eigene und andere Kameras kennen. Sie üben die Handhabung der Bedienungselemente. Ziel des Kurses ist es, Sie von der Programmautomatik weg zur Blenden- oder Zeitautomatik zu führen. Sie lernen Ihre Bilder über die Verschlusszeit und Blendenwahl zu gestalten - eingefrorene Bewegungen oder Bewegungsunschärfe. Große Schärfentiefe oder geringe Schärfentiefe. Im Praxisteil üben Sie unter Anleitung die Bedienung Ihrer Kamera unter Berücksichtigung von Bildaufbau. Sonstige Themen: Filmmaterial und Objektive.

21101
Grundkurs
Gudrun de Maddalena
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
5 x, 39,20 €, LORETTO, Raum 115

21102
Grundkurs
Gudrun de Maddalena
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 17.1.05
5 x, 39,20 €, LORETTO, Raum 115

21104
”Gestaltete Fotografie”
Jürgen Braun
Mit den heutigen Fotoapparaten, ob analog oder digital, erhält man meist technisch einwandfreie Aufnahmen. Richtig interessant oder gar wettbewerbsreif werden Fotos aber erst, wenn sie sich durch einen wohlüberlegten Standort, eine besondere Perspektive, den bewussten Umgang mit dem Licht und der Schärfenverteilung, einen gekonnten Bildaufbau sowie eine gezielte Verwendung der Farbe auszeichnen. An beispielhaften Dias zu den Themen Landschaft, Architektur, Portrait, Schnappschuss und Nahaufnahmen soll aufgezeigt werden, wie man zu besseren Ergebnissen kommt. Zum 1. Termin bitte ein paar eigene Bildbeispiele mitbringen, wenn möglich Dias.
dienstags 20:00-22:00 Uhr, ab Di, 9.11.04
6 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 115

21105K
Kids in der Bluebox
Daniela Baum
In der Bluebox könnt ihr wie Spiderman eine Wand hochklettern, als Robotermensch habt ihr plötzlich ein Loch im Bauch oder ihr surft in den Wolken. Wie das geht? Ihr spielt vor einem blauen Hintergrund, und im Computer wird die blaue Farbe durch ein Videobild ersetzt. Also, bitte bringt Requisiten wie z.B. ein Skateboard, Mützen, lustige Kleidung usw. mit, die Videobilder bringen wir mit!. Achtung: Bitte keine blaue oder grüne Bekleidung (z.B. Jeans) anziehen.
Sa, 06.11., 10:00-16:00 Uhr
16,00 € + 23,00 € Mat.
LORETTO, Raum 115
Mittagspause von 12.00-14.00 Uhr

Anmeldung unter
www.vhs-tuebingen.de

KUNSTHANDWERK / WERKSTATT / HOBBY

Ihre Ansprechpartnerin:
Elfriede Arnold-Roos, Tel. 56 03 34
elfriede.arnold-roos@vhs-tuebingen.de

21201
Buchbinden
Claudia Brücke
Selbstgemachte Bücher, Broschüren oder Pappbände sind etwas Besonderes. Die Herstellung ist nach dem Beherrschen der Grundarbeitsschritte leicht zu erlernen und mit wenig Werkzeug auch zu Hause durchzuführen. Wir behandeln fadengeheftete Bücher sowie verschiedene Möglichkeiten der Buchdeckel-Gestaltung: Elefantenhaut, Leineneinband und französische Marmorpapiere. Bitte mitbringen - falls vorhanden: Passepartoutmesser, Buchbinderschere, Ahle, Bleistift, Geodreieck, evtl. Stahllineal, Zirkelkasten. Materialkosten ab ca. 30 €.
montags 17:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.10.04
8 x, 88,00 €
Rathaus, Buchbinderwerkstatt

21202K
Ikebana
shin eigetsu shofu ryu
Sabine Lorenzen
Die Natur liefert das Grundmaterial, später bestimmen - der Fantasie folgend - auch Steine, Glas und Metall die Arrangements. Suchen, Sehen, Kombinieren - Lust am Tun und Üben ist unser Ziel. Ikebana, die japanische Blumensteckkunst, wird nach den Regeln der Stuttgarter Ikebanaschule gelehrt. Bitte mitbringen: Schale (Mindestdurchmesser 25 cm, Höhe 4-6 cm), Blumenschere, kleines Handtuch,japanischer Steckigel (kann im Kurs erworben werden). Für den ersten Abend werden Blumen und Zweige von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Der Kurs findet 14-täglich statt. Blumenkosten für den ersten Termin ca.5 €.
Termine: Di, 12.10., 26.10., 9.11., 23.11.
18:30-20:30 Uhr
4 x, 29,30 €, LORETTO, Werkstatt, Raum U 15



VIDEO

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

21106K
Tipps und Tricks mit der digitalen Videokamera
Daniela Baum
In diesem Kurs wird sowohl praktisches als auch theoretisches Wissen zum Thema Kameraführung, Filmdramaturgie und Filmmontage vermittelt. Die verschiedenen Bildgrößen (Nahe, Detailaufnahme, Amerikanische, Halbtotal, Totale) und Aufnahmetechniken (z.B. bewegte Kamera, feste Kamera) werden praktisch ausprobiert und dann gemeinsam am TV-Monitor analysiert. Hier werden die Tricks besprochen, um eine möglichst professionelle Videoaufnahme zu erhalten. Die Teilnehmer werden eigenständig eine kurze Filmsequenz aufnehmen unter den o.g. Gesichtspunkten. Anhand einer Filmsequenz eines bekannten Hollywoodfilms werden die Möglichkeiten und Tricks der Filmdramaturgie und der Filmmontage aufgezeigt. Bitte möglichst eine eigene Videokamera, wenn vorhanden, weiteres Equipment mitbringen. Dieser Kurs kann zur Aufnahme von Rohmaterial für den Kurs “Digitaler Videoschnitt” genutzt werden.
Sa, 23.10., 9:00-18:00 Uhr
35,10 €, LORETTO, Raum 115
1 Std. Mittagspause

21107K
Digitaler Videoschnitt
Ralf Martenstein
Der digitale Videoschnitt am PC ermöglicht eine wesentlich flexiblere und kreativere Gestaltung der Filme als der analoge Schnitt. Nach einer kurzen Einführung in die ‘Hardware-Konfiguration’ eines Schnittcomputers lernen wir am Beispiel der Schnittsoftware ‘Premiere’ die grundlegenden Techniken des digitalen Schnitts kennen sowie den Einsatz von Effekten und Überblendungen, die Erstellung von Titeln und die Nachvertonung. Teilnahmevoraussetzung sind gute ‘Windows’-Kenntnisse.

10310
Der fremde Film in meinem Kopf
Praktische Filmanalyse
Siehe Seite
44,00 €
Kreismedienzentrum
1 Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.
In Zusammenarbeit mit dem Kreismedienzentrum Tübingen.

21203K

Winterweihnachtsdekorations-ziegel mit Serviettentechnik

Prachtstücke an der Hauseingangstüre

Marion Volk

Wann kann es schöner sein, als in der Winter-Weihnachtszeit einen prachtvollen dekorativen Willkommensgruß an die Haustüre zu erstellen. Die Zeit bietet unbeschreibliche Möglichkeiten, einen Biberschwanzziegel mit Serviettentechnik Schnee, Glitter und 3D-Effekten unter fachgerechter Anleitung zu bearbeiten. Ohne Vorkenntnisse entsteht ein Prachtexemplar, das Sie auch als ideales Geschenk verwenden können. Serviettenmotiv nach Ihrer eigenen Wahl. Ebenfalls können ganz individuelle Texte auf den Ziegel gebracht werden. Ich freue mich schon auf einen gemütlichen Bastelabend. Bitte mitbringen: 1 Borstenpinsel ca. 1 cm breit, 1 Becher, 1 Holzschaschlikspieß, 1 Föhn. Materialkosten pro Ziegel: ca. 6.50 €.
Mi, 24.11., 18:45-21:45 Uhr
11,00 €, LORETTO, Werkstatt, Raum U 15

21204K

Korbflechten mit Weiden

Ralph-Guido Günther

Wir alle haben Körbe! Aber wer hat schon mal einen gemacht, oder weiß auch nur, wie das geht? Man braucht dazu nichts als Weiden, Wasser und ein paar einfache Werkzeuge, und deswegen haben Menschen schon seit Urzeiten Zäune, Körbe und Möbel geflochten. Heute ist diese Kunst weitgehend vergessen, nur noch wenige Korbmacher gibt es in Deutschland, und einer von ihnen wird uns alles ganz genau zeigen. Unter seiner Anleitung werden wir einen runden Henkelkorb herstellen, den wir dann allen zeigen können: “Habe ich selbst gemacht!” Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie folgendes Werkzeug mit: Meterstab, scharfe Gartenschere, scharfes Messer (kein Wellenschliff), runder Vorstecher oder mittelgroßer Schraubenzieher, Hammer, Wassersprühflasche. Achtung: teilweise Teilnahme nicht möglich!
Fr, 10.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.12., 8:30-18:00 Uhr
47,50 € + 6,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15
Am Sa 1 Stunde Mittagspause nach Absprache.

21205K

Jetzt helfe ich mir selbst

Umgang mit Werkzeug und Bohrmaschine

Jürgen Hepp

An diesem Abend erlernen Sie den Umgang mit den gebräuchlichen Maschinen und Werkzeugen. Es wird gebohrt, gesägt, geschraubt und gedübelt. Sie sollen dabei genügend Selbstvertrauen erlangen, um kleinere Arbeiten zu Hause selbst erledigen zu können.
Di, 16.11., 19:00-22:00 Uhr
11,00 € + 8,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15

21206K

Jetzt helfe ich mir selbst:

Rund ums Auto

Jürgen Hepp

Ob Reifenpanne, Radwechsel, Schneeketten anlegen, Kontrolle der verschiedenen Flüssigkeitsfüllstände, Luftdruck und Sicherungen, Abschleppen und Starthilfe. Das alles lernen Sie an diesem Nachmittag. Fremde Hilfe - nicht mehr nötig. Bitte unbedingt mitbringen: eigenes Fahrzeug, Wagenheber und dazu gehöriges Werkzeug, Schneeketten (wenn vorhanden), Bedienungsanleitung des Fahrzeugs, Schleppseil, Arbeitskleidung. Materialkosten für ein Lampenset und Schmiermittel.
Sa, 09.10., 13:00-18:00 Uhr
20,70 € + 13,00 € Mat.
Geschwister-Scholl-Schule, Pausenhof



Schmieden

Das Schmieden ist eines der ältesten Handwerke. Geschmiedete Gegenstände aller Art sind sehr begehrt. Das Element Feuer und glühender Stahl begeistern. Geschmiedet und hergestellt werden Unikate nach Vorlage und eigenen Entwürfen.

21215

Ernst Schlecht
donnerstags 17:30-21:00 Uhr, ab Do, 11.11.04
6 x, 91,80 € + 22,00 € Mat.
Gewerbliche Schule, R 522

21216

Ernst Schlecht
donnerstags 17:30-21:00 Uhr, ab Do, 13.1.05
6 x, 91,80 € + 22,00 € Mat.
Gewerbliche Schule, R 522

TEXTILES GESTALTEN

21301K

Filzen - Anfänger

Katja Hannig

Sie wollen filzen, wissen aber nicht, was? Sie können gar nicht filzen und wollen es lernen? Haben Sie Lust auf Handtaschen, Geldbeutel, Etuis, Ketten, Bilder und vieles mehr? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Bitte mitbringen: 2-3 (alte) Handtücher, große Schüssel, Plastiktüte, bequeme Kleidung, erste Ideen evtl. Vesper und Getränk.
So, 17.10., 10:00-17:00 Uhr
24,80 € + 10,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

21302K

Filzen - Fortgeschrittene

Katja Hannig

Sie haben schonmal mit Wolle, Seife und heißem Wasser gearbeitet, sich vielleicht schon mal eine Tasche o.ä. gefilzt? Sie haben sogar schon einen Kurs besucht und möchten jetzt noch einmal unter fachkundiger Leitung üben. Oder möchten Sie sich in Richtung Schuhe oder Hüte aufmachen? Dieser Kurs ist der richtige für Sie! Vom 20.9. bis 17.10. sind Beispiele in der Vitrine der Cafeteria zu sehen. Bitte mitbringen: 2-3 alte Handtücher, große Schüssel, Plastiktüte, evtl. Getränk.
So, 16.01., 14:00-18:00 Uhr
16,50 € + 10,00 € Mat.
LORETTO, Werkstatt, Raum U 15

Die SSG: Sport-, Spiel- und Gymnastikstunden in der vhs

Zur Gesunderhaltung, Prävention und zur aktiven Erholung von Alltag und Beruf

Ihre Ansprechpartner:
Annegret Kabbani, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Telefon privat: (0 74 72) 2 54 18,
zudem persönliche und telefonische Sprechstunde:
mittwochs 14:45–15:30 Uhr in der Anmeldung der vhs Tübingen, Tel. (0 70 71) 56 03-22
Norbert Wellhäuser, Dipl. Fachsportlehrer für Prävention und Rehabilitation
Telefon privat: (0 70 71) 6 87 84 72
Karin Kuhl, Verwaltung, Tel. (0 70 71) 56 03-22 (nachmittags)

Waren Sie bisher der No-Sports-Typ?
Oder suchen Sie für Ihre Bewegungslust einen Rahmen?
Sportliche und Unsportliche finden bei uns etwas Passendes.
Lassen Sie sich ein auf neue Bewegungserfahrungen.
Wir beraten individuell, geben Tipps für einen gesunden, bewegten Alltag.
Wir bieten in 48 Wochenstunden ganzheitliche, gesundheitsorientierte Gymnastik mit folgenden Schwerpunkten:

Die Angebote der SSG:

- Rhythmische Gymnastik
- Schonende Gymnastik
- Wirbelsäulengymnastik / Lebendige Rückenschule
- Entspannung mit Yoga-Elementen
- Yoga
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Waldlauf/Fitness-Gehen (Walking) unter freiem Himmel
- Schwimmen/Wassergymnastik und Aqua-Training
- Spiele: Badminton, Prellball und Volleyball



Während der örtlichen Schulferien finden keine Übungsstunden statt.

Interessierte kommen direkt in unsere Kurse, machen eine Schnupperstunde, evtl. auch bei verschiedenen Lehrkräften und verschiedenen Themen, bevor sie sich für einen Kurs entscheiden.

Bei gleichbleibender Jahresgebühr - 150,00 EUR - können Sie innerhalb der SSG beliebig viele Kurse besuchen!

Wir sind flexibel: Wer eine Stunde nicht wahrnehmen konnte, kann dafür einen anderen Kurs besuchen.

Wir bieten Kontinuität: unsere Kurse laufen über Jahre, lediglich von den Schulferien unterbrochen. Auf diese Weise können wir sehr persönlich auf unsere Teilnehmer/innen eingehen.

Unser Angebot richtet sich an alle, die Freude an der eigenen Bewegung haben oder sie wieder gewinnen wollen. Das schließt auch den guten Umgang mit den eigenen Grenzen ein, seien sie nun bedingt durchs Älterwerden oder durch Zivilisationsschäden.

Die ausführlichen Geschäftsbedingungen der Sport-, Spiel- und Gymnastikstunden liegen in der Volkshochschule aus.

Die SSG: Sport-, Spiel- und Gymnastikstunden in der vhs

Wochenübersicht

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00			90604 Rhythmische Gymnastik Musikschule Kabbani / 90630* Rücken und Körperhaltung Hermann-Hepper-Halle Wellhäuser	90607 Rhythmische Gymnastik Gymnastikraum Hermann-Hepper-Halle Kabbani	
15					90647 Funkt. Gymnastik mit Yoga-Elementen Turnhalle Unterjesingen Wellhäuser
8.30					
45					
9.00	90660 Waldlauf/Fitness-Gehen (Walking) Heuberger Tor/Wanne Wellhäuser	90620 Schonende Gymnastik Gymnastikraum Philosophenweg Kabbani	90631* Rücken und Körperhaltung Hermann-Hepper-Halle Wellhäuser	90608 Rhythmische Gymnastik Gymnastikraum Hermann-Hepper-Halle Kabbani	
15					
9.30			90605 Rhythmische Gymnastik Gymnastikr. Philosophen-weg Kabbani		
45					90635* Rücken und Körperhaltung Turnhalle Unterjesingen Wellhäuser
10.00	90661 Waldlauf/Fitness-Gehen (Walking) Heuberger Tor/Wanne Wellhäuser	90602 Rhythmische Gymnastik Gymnastikraum Philosophenweg Kabbani	90622* Schonende Gymnastik Hermann-Hepper-Halle Wellhäuser	90624 Schonende Gymnastik Gymnastikraum Hermann-Hepper-Halle Kabbani	
15					
10.30					
45					
11.00					
15					
13.00				90672 Aquatraining Wassergymnastik/ Schwimmen für Frauen Uhlandbad Parali	
15					
13.30					
45					
14.00					90670 Aquatraining Wassergymnastik/ Schwimmen für Frauen (Fortgeschrittene) Kirnbachsch. Pfrondorf Parali
15					
14.30				90625 Schonende Gymnastik Schönbuchhalle Pfrondorf Parali	
45					
15.00					90671 Aquatraining/ Wassergymnastik/ Schwimmen für Frauen (Anfänger) Kirnbachschule Pfrond. / Parali / 90683 Volleyball für Frauen Schön-buchhalle Pfrondorf May
15					
15.30				90632 Rücken/Kör-perhaltung Schönbuch-halle Pfrond. Parali / 90662* Waldlauf/Fit-ness-Gehen (Walking) Rammert Wellhäuser	
45		90643 Entspannung mit Yoga-Elementen Gymnastikraum Hermann-Hepper-Halle Kabbani			
16.00			90623 Schonende Gymnastik Turnhalle Hügelstraße Kabbani		
15					
16.30					
45		90603 Rhythmische Gymnastik Hermann-Hepper-Halle Kabbani		90646 Funkt. Gymnastik mit Yoga-Elementen Rammerthalle Weilheim Wellhäuser	
17.00			90606 Rhythmische Gymnastik Turnhalle Hügelstraße Kabbani		
15					
17.30					
45	90936 Funktion. Gymn. TH Lust-nau Wellhäu-ser				
18.00	90651* Ski- und Fitness-gymn. TH Philo-sophenw. Kabbani / 90652 Ski- und Fitness-gymn. TH WHO Schürle	90681 Prellball TH Silcher-schule Lammel / 90637 Rücken/Kör-perhaltung TH Philoso-phenw. Wellhäuser	90682 Volleyball Turnhalle Hügelstraße Schmid		
15				90634 Rücken/Kör-perhaltung für Männer Gymnastik-raum, WHO Kabbani	
18.30				90611 Rhythmische Gymnastik Turnhalle Silcherschule Paries-Tippelt	
45	90641 Entsp. + Gymn. mit Yoga TH Lust-nau Wellh.				
19.00	90653* Ski- und Fitness-gymn. TH Philo-sophenw. Kabbani	90621 Schonende Gymnastik TH Silcher-schule Lammel / 90644 Entspannung mit Yoga-Elementen TH Philoso-phenw. Wellhäuser	90655 Ski- und Fitnessgymnastik Turnhalle Hügelstraße Schmid		
15				90609 Rhythmische Gymnastik Gymnastik-raum, WHO Kabbani	
19.30	90654 Ski- und Fitness-gymn. Spielhalle Uhlandstraße Lammel			90633 Lebendige Rückenschule TH -Silcher-schule Paries-T.	
45					
20.00	90642 Entspannung mit Yoga Gymn.raum Philosophen-weg Kabbani		90645 Entspannung mit Yoga-Elementen Gymnastikraum Spielhalle Uhlandstraße Heimburger-Röhrle	90656 Fitness-Gym-nastik Gymn.-Raum Uh-landstr. Well-häuser	
15				90610 Rhythm. Gymn. Gymn.-Raum WHO Kabbani	
20.30	90680 Badminton Spielhalle Uhlandstraße Lammel			90612 Rhythm. Gymn. TH Silcher-schule Paries-T.	
45					
21.00					
15					
21.30					
45					

* im Sommer Waldgymnastik

Gesundheit

Ihr Ansprechpartner:
Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03 33 (vorm.)
heinz.bartjes@vhs-tuebingen.de

GESUNDHEITSFORUM

Im Gesundheitsforum werden Themen aus den Bereichen Gesundheitsvorsorge, Medizin, Heilmethoden, Medikamente sowie allgemeine Fragen des Gesundheitswesens behandelt.

Sinnvolle Selbstmedikation

Vortrag von Dr. med. Susanne Bihlmaier
Die Selbstmedikation wächst, gleichzeitig bemängeln Warentester aktuell die Beratungsqualität in Apotheken. Welches frei verkäufliche Medikament passt und hilft? Und wann muss unbedingt der Hausarzt befragt werden? Besprochen werden häufige Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme und grippale Infekte am Beispiel pflanzlicher Medikamente.
Di, 09.11., 20:15-21:45 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Saal

Vorankündigung

Vortragsreihe innerhalb des Studium Generale der Universität Tübingen in Zusammenarbeit mit der AG Patientenberatung

Patientenautonomie - zwischen Fürsorge, Selbstbestimmung und ökonomischen Zwängen

Jeden Mittwoch, 18:00 Uhr
Beginn: 27.10.2004
Kupferbau

Das genaue Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse und dem Flyer zum Studium Generale oder:
http://www.uni-tuebingen.de/wit

30002
Homöopathische Behandlung bei einfachen akuten Krankheiten

Dr. med. Martin Bündner
In diesem Seminar erfolgt zum Verständnis eine kurze Einführung in die Homöopathie. Den Teilnehmern wird das Wissen vermittelt, eine Reihe akuter Krankheiten selbst homöopathisch behandeln zu können. Anhand von Fallübungen ersehen die Teilnehmer, in welchen Situationen eine Mitteleinnahme sinnvoll ist und wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 12.1.05
4 x, 23,50 €, LORETTO, Raum 212

Öffnungszeiten des Sekretariats

vormittags:

Mo - Fr	10:00 bis 12:30 Uhr

nachmittags:

Mo - Mi	15:00 bis 18:30 Uhr
Do	15:00 bis 19:30 Uhr

während der Ferien:
nachmittags bis 17:00 Uhr

Esssucht, Selbsthilfe, Ernährung

(FA-Anonyme Esssüchtige in Genesung)
Dieser Informationsabend soll allen Betroffenen, Angehörigen, Interessierten, Ärzten und Pressevertretern einen Einblick in die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe geben. Esssucht kann sich in extremen Formen wie Bulimie, Magersucht, Überessen, aber auch in ständigem Rumknabbern und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht äußern. Wir erzählen, welche Auswirkungen die Krankheit, u.a. auch auf psychischer Ebene haben kann und wie wir einen Weg aus der Krankheit gefunden haben.
Fr, 15.10., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Raum 017

Macht mich die eigene Wohnung krank?

Vortrag von Dr. Ute Weiss, Dr. Ulrich Weiß
Umweltbedingte Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen nehmen ständig zu. Schadstoffe in der Außenluft, aber auch im Innenraumbereich können dafür der Auslöser sein. Als häufigste Beispiele werden Formaldehyd, Holzschutzmittel, Lösungsmittel und Schimmelpilze genannt. Mögliche Quellen sind Baustoffe, Bodenbeläge, Möbel und Farben. Bereiche mit erhöhter Materialfeuchte führen zu einer starken Vermehrung schädlicher Mikroorganismen. Im Vortrag werden Symptome und Zusammenhänge aufgezeigt und sinnvolle und praktikable Maßnahmen zur Erkennung, Sanierung und Vorbeugung vorgestellt. Dr. Ulrich Weiß, Sachverständiger für die Untersuchung und Sanierung kontaminierter Standorte, beantwortet bei der anschließenden Diskussion Detailfragen.
Do, 21.10., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Saal

Dazu auch folgende Kurse:

11601K, Asbest in Gebäuden
siehe Seite 22
11602K, Schimmelpilzbefall
siehe Seite 22
11603K, Innenraumschadstoffe
siehe Seite 22

Operative Korrektur bei Bauchwandbrüchen

Vortrag von Dr. med. Marita Stengle
Viele Frauen haben nach der Geburt mehrerer Kinder Probleme im Bereich des Bauches mit optisch erscheinender Dauerschwangerschaft und schmerzhaften Rückenproblemen. Dies hängt damit zusammen, dass während der Schwangerschaft die Bauchdecke gedehnt wird und sich danach nicht in ausreichendem Maße zurückbilden kann. Zusätzlich besteht häufig gleichzeitig ein Nabelbruch oder Leistenbruch und eine sogenannte Fettschürze, da sich nicht nur die Muskulatur nicht zurückbildet, sondern auch die vorgedehnte Haut und das Hautfettgewebe. Um wieder eine ausgeglichene Balance zwischen der Halte-Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken) und damit vorbeugend gegen Rückenbeschwerden zu erlangen, kann heutzutage auch operativ eine Korrektur durchgeführt werden.
Di, 25.01., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, LORETTO, Saal

Plakate gegen AIDS
Difäm-Ausstellung
vom 15.11. - 10.12. 2004
in der vhs Tübingen

und Veranstaltungen
rund um den
Welt-Aids-Tag am 1. Dezember

Kooperation von



Alle sechs Sekunden infiziert sich weltweit ein Mensch mit HIV. Diese dramatische Situation sollte ein bundesweiter Plakatwettbewerb des Difäm - Fachstelle für weltweite Gesundheitsarbeit - in das Bewusstsein der Öffentlichkeit bringen. In den nahezu 200 ideenreichen Arbeiten, die eingereicht wurden, ging es um Kinder und Erwachsene, Drogen und Sex, Globalisierung und Geld. Die Ausstellung führt den Betrachter durch die Vielschichtigkeit der globalen Herausforderung HIV/Aids.
Es gibt die Möglichkeit von Ausstellungsführungen durch Fachpersonen! Anmeldung der Führungen bei Frau Breuer, fon: 206-504; E-Mail: breuer@difaem.de.

Ausstellungseröffnung:
Montag, 15.11., 19:30 Uhr
Duo Diebaté: Gesang und afrikani-sche Harfe
Dr. Ramona Gresch-Bruder, Difäm

+HIVpos? -HIVneg? +HIVpos? -HIVneg?
Chatroom: Aids

An drei Tagen stehen - jeweils 17-18 Uhr - Experten/-innen für Fragen rund um Aids zur Verfügung:
17.11.: Fragen zu Übertragung, Test, Behandlung etc. (Gesundheitsamt Tübingen)
24.11.: Leben mit Aids (Aids-Hilfe Tübingen)
01.12.: Aids in der Welt (Difäm)
Zugang zum chat-room: www.tagblatt.de
Mitveranstalter: Schwäbisches Tagblatt

28. November, 18 Uhr:
Benefiz-Gospelkonzert
Reutlinger Gospelchor mit Band und Solisten, Marienkirche in Reutlingen
28. November, 20 Uhr:
"Varieté im LTT"
Große Benefiz-Veranstaltung im LTT
1. Dezember, 10 bis 18 Uhr:
Info-Stand und Spendensammlung auf dem Holzmarkt in Tübingen
4. Dezember, 10 bis 18 Uhr:
Info-Stand und Spendensammlung an der Nikolaikirche in Reutlingen

Frauenakademie 2004/05

Vorträge der Universitäts-Frauenklinik Tübingen, der niedergelassenen Frauenärztinnen/-ärzte der Region und der vhs Tübingen.
Alle Veranstaltungen finden ohne Anmeldung und ohne Gebühr in der Universitäts-Frauenklinik, Calwer Str. 7 statt.

Verhütung
Ein Thema speziell für die junge Frau.
Di, 05.10., 18:00-19:30 Uhr

Brustvorsorge
Mammografie, Ultraschall, Selbstuntersuchung.
Di, 09.11., 18:00-19:30 Uhr

Veränderung von Partnerschaft, Körperbild und Intimität durch eine Krebserkrankung
Di, 07.12., 18:00-19:30 Uhr

SELBSTVERTEIDIGUNG

30010
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
Elena Ziegler
Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen, dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb “machen Sie sich stark”.
montags 19:30-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 215

ENTSPANNUNG

30101
An die eigene Kraft kommen
Ein Grundkurs in Atem und Bewegung nach der Methode Ilse Middendorfs
Klaus Möller
Die Atemarbeit in der Gruppe stellt Übungen in den Mittelpunkt, in denen der Atem durch Dehnungen und einfache Bewegungsabläufe angeregt wird. Das Üben mit dem Erfahrbaren Atem kann die Empfindungsfähigkeit verbessern, ein Zugang zur eigenen Kraft sein - und Freude machen.
montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
8 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 312

Autogenes Training

Übungen im Sitzen und Liegen
Suchen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit, wollen wieder besser schlafen, Ihre Abwehrkräfte stärken, Verspannungen lösen und Schmerzen positiv beeinflussen? Sie haben mit dem Autogenen Training (nach Prof. J.H. Schulz) eine Möglichkeit diese Wünsche zu erreichen. Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Es hilft dem Menschen, sein inneres Gleichgewicht zu erhalten und wiederzufinden. Durch genau vorgegebene Übungen erlernen Sie Schritt für Schritt Ihren Körper zu entspannen, sich Inseln der Ruhe zu schaffen, von denen Sie neue Kraft für Ihren Alltag schöpfen können. Sinnvoll beim Erlernen der Methode ist der gemeinsame wöchentliche Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Die Übungen werden so gelehrt, dass sie im Alltag gut anzuwenden sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, warme Socken, Wolldecke.

30102
Grundkurs
Bettina Friedrich-Müller
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 312
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

30103
Grundkurs
Bettina Friedrich-Müller
montags 9:30-11:00 Uhr, ab Mo, 8.11.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 312

30104
Grundkurs
Karl-Heinz Keck
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 6.10.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 214

30105
Grundkurs
Regina Lutz
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 7.10.04
7 x, 41,20 €, LORETTO, Saal
Bitte mitbringen: Isomatte oder dicke Decke
Materialkosten ca. 2,50 € im Kurs zu bezahlen.

30106
Grundkurs
Regina Lutz
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 9.12.04
7 x, 41,20 €, LORETTO, Raum 312
Materialkosten ca. 2,50 € im Kurs zu bezahlen.

30107
Entspannung für Geübte
Bettina Friedrich-Müller
Sie haben schon einmal eine Entspannungsmethode kennengelernt (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Atementspannung)? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Erfahrungen auffrischen und erweitern. Im Kurs werden Entspannungsmethoden gemeinsam geübt, kombiniert und weiterentwickelt, sodass Sie tiefe innere Ruhe und Entspannung erleben können. Sie lernen, sich innerlich Abstand von Sie bedrängenden Themen zu verschaffen, sich gedanklich konstruktiv und zielgerichtet zu unterstützen und auf diesem Weg Entspannung noch besser in Ihren Alltag einzubauen.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
8 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 312
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Kurse in Kooperation mit:
DAK und Barmer Ersatzkasse
Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der DAK und der Barmer Ersatzkasse gefördert. Ihre Mitglieder können gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung Teile der Kursgebühr zurück bekommen.

30108
Gelassen und sicher Beruf und Alltag bewältigen
Bettina Friedrich-Müller
Wie können wir mit der eigenen Energie haushalten, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit erhalten? In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, wie wir Belastungen im Beruf und Alltag erkennen, wie sie auf uns wirken und welche Fähigkeiten wir haben bzw. erlernen können, mit diesen erfolgreich umzugehen. Es werden konkrete Bewältigungsmöglichkeiten für die individuellen Belastungen der Teilnehmer/innen erarbeitet, die dann im Alltag angewendet werden können. Des Weiteren lernen Sie Grundlagen verschiedener Entspannungsverfahren kennen, damit Sie in belastenden Situationen gelassener bleiben können.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 23.11.04
9 x, 52,90 €, LORETTO, Raum 312

30109
Entspannungstraining nach Jacobson
Martin Kast
Der Kurs wendet sich an alle, die lernen wollen, sich körperlich und geistig zu entspannen. Die Muskelentspannung nach Jacobson wird schrittweise eingeübt. Wer aktiv mitmacht, wird bald spüren wie er ruhiger und ausgeglichener wird.
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
8 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 313

30110K
Ruhe und Gelassenheit
Heiderose Kast
An diesem Tag lernen Sie Entspannungsübungen kennen, mit denen Sie abschalten und zur Ruhe kommen können. Mit progressiver Muskelentspannung, Atementspannung und Ruhebildern werden sich bald Ausgeglichenheit und Wohlbefinden einstellen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen.
Sa, 22.01., 9:00-17:45 Uhr
33,30 €, LORETTO, Raum 014
Mittagspause von 12:45 bis 14:00 Uhr.

Meditation und Körpererfahrung

Meditation ist ein Weg, sich von der äußeren Betriebsamkeit zu entspannen und sich seinem Innenleben zu widmen. Innere Welten werden erschlossen; Quellen, aus denen wir schöpfen können, öffnen sich uns. In der Hektik und dem Stress des Alltags können wir ruhig und gelassen bleiben. Körperübungen gehen in diesem Kurs der Meditation voraus, die eine Anregung und Harmonisierung des körpereigenen Energieflusses bewirken. Der Kurs ermöglicht neue Erfahrungen und einen Einblick in die Vielfalt der Meditationen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

30111
Michael Schray
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 21.10.04
6 x, 35,30 €, LORETTO, Raum 014
Kein Kurs am 11.11.

30112
Michael Schray
montags 9:00-10:30 Uhr, ab Mo, 18.10.04
6 x, 35,30 €, LORETTO, Raum 114

Wichtige Informationen Anmeldung Semesterplan Schwerpunktthema
Gesellschaft/Politik Länderkunde Natur/Umwelt Studienreisen
Literatur Kunstgeschichte Theater/Tanz/Foto Zeichnen/Werken
Gesundheit Gymnastik/Entspannung Ernährung/Haushalt SSG (Spiel/Sport/Gymn.)
Sprachen Deutsch als Fremdsprache (DAF) Deutsch für Deutsche
Berufliche Bildung EDV/IuK Hauptschulabschluss
Stadtteile Außenstellen
Geschäftsbedingungen Stichwortverzeichnis Veranstaltungsorte Anmeldekarten

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

30116
Dynamische Entspannung
Monika Helber
Druck, Unruhe, Ängste, chronische Ermüdung, Lustlosigkeit, Schlafstörungen und viele Schmerzsymptome lassen sich auflösen durch einen leicht erlernbaren Übungszyklus der dynamischen Entspannung: Anfangen - Loslegen - Loslassen - Loswerden. Einer Aufwärmphase folgt die Aufladung des Körpers mit Energie, es folgen langsame entspannende Bewegungsabläufe, die in einer Ruhe- und Erholungsphase enden. Anspannung und unangenehme Symptome lösen sich auf. Diese Methode ist geeignet für Menschen, die sich in einer Kombination von Bewegung und Ruhe entspannen möchten. Sie lernen an acht Vormittagen ein komplettes Übungsprogranmm kennen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Kissen, Decke.
dienstags 9:30-11:00 Uhr, ab Di, 5.10.04
8 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 114

Tai Chi
Tai-Chi-Chuan ist ein in China weit verbreitetes System von Übungen. Fließende, harmonische Bewegungen, sanft und konzentriert ausgeführt, führen zu Entspannung, Beweglichkeit und Ruhe. Materialkosten ca. 2 € (werden im Kurs bezahlt).



30117
Anfänger/innen - Peking-Form
Glen Homeier
freitags 19:00-20:00 Uhr, ab Fr, 24.9.04
12 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 014

30118
Fortgeschrittene - Yang-Stil I
Glen Homeier
freitags 20:00-21:00 Uhr, ab Fr, 24.9.04
12 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 014

30119
Fortgeschrittene - Yang-Stil II
Glen Homeier
freitags 21:00-22:00 Uhr, ab Fr, 24.9.04
12 x, 47,00 €, LORETTO, Raum 014

30120K
Einführungskurs für Anfänger
Glen Homeier
Sa, 20.11., 9:00-16:30 Uhr
So, 21.11., 9:00-16:30 Uhr
64,10 €, LORETTO, Raum 014
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

30121K
Der fliegende Kranich
Entspannungs-Tai Chi
Peter Rosenfeld
Über die konzentriert, langsam und aus einer tiefen Entspannung heraus ausgeführten harmonischen Übungen erreicht der Mensch Freude an der eigenen Gesundheitspflege und Regeneration. Die körpereigenen Potentiale werden stimuliert und eine allgemeine Regulierung des inneren Stoffwechselgeschehens setzt ein. Die Übungen zielen ab auf eine Stärkung des Immunsystems, eine Beruhigung der Nervenströme, eine verbesserte Durchblutung, Geschmeidigkeit der Gelenke und der Wirbelsäule sowie die Verbesserung der Sehkraft.
Sa, 13.11., 9:30-17:30 Uhr
31,00 €, LORETTO, Raum 014
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

30122
Qi-Gong
Monika Peter
Qi bedeutet “Lebensenergie”, Gong bedeutet “erarbeiten”. Es handelt sich um eine alte chinesische Atem-, Bewegungs- und Entspannungslehre, womit die Gesundheit aller inneren Organe und die “Lebensenergie” insgesamt verbessert wird. Größere Leistungsfähigkeit, Stabilität, innere Ruhe und Ausgeglichenheit können Sie bei regelmäßigem Üben selbst erarbeiten. Der Kurs ist für junge und ältere Menschen geeignet. Geübt wird im Stehen, bei Bedarf aber auch im Sitzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Papier, Stifte.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 114

30123
Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung
Irene Stein
Die Entdeckung der Leichtigkeit: in Bewegung - Haltung - Atem. Finden Sie Freude an Bewegung in Beruf und Freizeit (wieder). Wann haben Sie zuletzt mit Lust und Gelassenheit etwas gelernt? Die Feldenkrais-Methode zeigt Ihnen einen Weg, von sich selbst zu lernen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung und Decke.
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
7 x, 41,20 €, LORETTO, Raum 014

Feldenkrais-Methode
Innerhalb der Feldenkrais-Methode lernen Sie anhand von Bewegungen, wie Sie eine Handlung auf unterschiedliche Weise ausführen können. Ihre Muskeln werden geschmeidiger, weil sich eingefahrene und mechanische Bewegungsmuster auflösen. Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung und Decke.

30124
Bewusstheit durch Bewegung
Annette Hüwelmeier
montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
9 x, 52,90 €, LORETTO, Raum 114

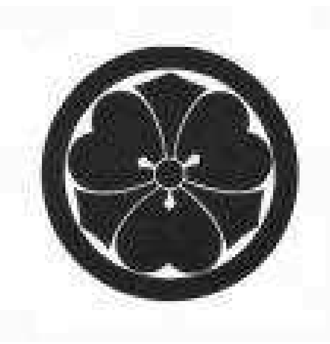
30125
Bewusstheit durch Bewegung
Annette Hüwelmeier
montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 17.1.05
9 x, 52,90 €, LORETTO, Raum 114

30127
Aikido
Hans Leurle
Aikido bedeutet “dynamische Meditation”. Es vereinigt sportliche und meditative Aspekte: verschiedene Gymnastikformen (westl./fernöstl. Tradition), Atem- und Entspannungsübungen, Konzentrationsübungen, Formen der traditionellen Kampfkünste. Auf Grund des harmonischen (Ai) Übungsweges (Do) ist Aikido für alle Lebensalter geeignet, um Ki (Lebensenergie) zu erlangen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
15 x, 88,20 €
Alte Silcherschule

Aikido für Kinder und Begleitperson
Kinder und Erwachsene lernen gemeinsam in spielerischer Form die unter Aikido Kurs Nr. 30127 beschriebenen Inhalte. Jeder Teilnehmende muss angemeldet sein.

30128
Anfänger / 6-9 Jahre
Susanne Foerster-Leurle
freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
10 x, 35,30 €
Dojo, Lorettoplatz 2

30129
Fortgeschrittene / ab 10 Jahre
Susanne Foerster-Leurle
freitags 17:00-18:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
10 x, 35,30 €
Dojo, Lorettoplatz 2



30130
IAIDO
Ilona Schwank
Die Schwertkampfkunst IAIDO hat sich aus den Kampfkünsten der japanischen Samurai entwikkelt. Die seit dem 15. Jahrhundert überlieferten Bewegungsabläufe werden auch heute noch beim IAIDO geübt. IAIDO fordert und fördert Aufmerksamkeit, Konzentration, Koordination, Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung, äußere und innere Haltung und stärkt körperliche und geistige Kräfte. Anfänger üben mit einem Holzschwert (wird zur Verfügung gestellt). Bitte mitbringen: Budokleidung (wenn vorhanden), sonst Trainingskleidung, wenn möglich Knieschützer.
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 312

30131
Instinktives Bogenschießen
Michael Lindner
Grundlage des Kurses ist das instiktive Bogenschießen, d. h., es wird ohne Zielvorrichtung am Bogen geschossen. Vermittelt wird an Hand des Bogenschießens die Wahrnehmung von Geist und Körper. Wir werden uns mit dem Festhalten und Loslassen, mit Spannung und Entspannung, mit Kraft und einem sicheren Stand beschäftigen. Materialkosten ca. 10 € (im Kurs zu zahlen).
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 8.11.04
10 x, 58,80 €
Sporthalle d. Kinder- u. Jugendpsychiatrie, Osianderstr. 14, Dachgeschoss

MASSAGE

30133K
Shiatsu - heilsame Berührung
Marion Rempp
In diesem Kurs lernen Sie eine wunderbare Methode kennen, um sich selbst, Ihre Familie und Ihren Freunden etwas Gutes zu tun. Sie werden mit Grundlagen von Shiatsu (Shi-Atsu = Fingerdruck) vertraut gemacht und lernen einfache Übungen kennen, um mit Ihren Händen und Ihrem Körpergewicht bewusst umzugehen, um schließlich die Ganzkörperbehandlung mit einem Partner wirkungsvoll durchführen zu können. Shiatsu fördert die Entspannung, löst Verspannungen und aktiviert die Lebensenergie. Bitte mitbringen: Kissen, warme Decke, Socken, bequeme Kleidung (Jogging-Anzug), etwas zum Trinken, Vesper, Schreibutensilien.
Sa, 30.10., 9:30-17:00 Uhr
So, 31.10., 9:30-17:00 Uhr
57,00 €, LORETTO, Raum 114
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

Massage - Sprache der Berührung
Berührung ist eine Sprache, die manchmal mehr sagen kann als Worte. Gerade für die Partnerschaft ist es eine Bereicherung, wenn man sich durch wohltuende Massagegriffe gegenseitig helfen kann. Dieser Kurs möchte Ihnen die theoretischen und praktischen Fähigkeiten dazu vermitteln. Praktisch: Nackenmassage, Rückenmassage, Beinmassage, Fußmassage. Theoretisch: Wirkung der Massage, Entspannung, Gegenanzeigen, Lagerung, Fußreflexzonen. Jeder Teilnehmende muss angemeldet sein. Anmeldung ist nur paarweise möglich! Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch und bequeme Kleidung.

30134K
Paarkurs
Oliver Burkhardt
Fr, 15.10., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 16.10., 9:00-17:00 Uhr
So, 17.10., 9:00-12:00 Uhr
51,00 €, LORETTO, Raum 114
Mittagspause von 12:00 bis 14:00 Uhr.

30135K
Paarkurs
Oliver Burkhardt
Fr, 19.11., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 20.11., 9:00-17:00 Uhr
So, 21.11., 9:00-12:00 Uhr
51,00 €, LORETTO, Raum 114
Mittagspause von 12:00 bis 14:00 Uhr.

30136K
Wellness:
Klassische Massage für Paare
Gudrun Straßburger
Gönnen Sie sich als Paar mal wieder eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie ein erholsames Wochenende zum Auftanken und Wohlfühlen in der vhs Tübingen. Im Seminar erleben Sie hautnah die Grundlagen der klassischen Massage in Theorie und Praxis. Sie werden dabei die Zeit, das Lernen und sich als Paar neu wahrnehmen. Jeder Teilnehmende muss angemeldet werden, da die Anmeldung nur paarweise möglich ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Badehandtücher, Decken/Schlafsäcke, Kissen, Vesper. Keine akuten Krankheiten, keine Schwangerschaft.
Fr, 28.01., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 29.01., 9:00-16:00 Uhr
So, 30.01., 9:00-16:00 Uhr
53,30 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 114
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

30137
Fußreflexzonenmassage
Gertrud Richterich
"In den Füßen lebt der ganze Mensch" - das heißt, über die Fußreflexzonenmassage ist der gesamte Organismus zu erreichen und arbeitet in diesem Sinne nach einem Ordnungsprinzip. Die Füße als das tragende Element des Körpers sind, wo wir gehen und stehen, mit uns unterwegs. Den eigenen Fuß in die Hand nehmend und im achtsamen Miteinander die wohltuende und entspannende Arbeit an den Fußreflexzonen erfahren und für sich erlebbar machen, soll Grundlage dieses Kurses sein. Sie tragen Ihr Handwerkszeug stets bei sich. Die Fußreflexzonenmassage ist auch gut bei Kindern anzuwenden. Bitte mitbringen: Decke, evtl. warme Socken.
donnerstags 9:30-11:00 Uhr, ab Do, 7.10.04
4 x, 23,50 €, LORETTO, Raum 114



YOGA

Yoga
Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Badetuch oder großes Handtuch.

30140
Anfänger
Anita Leyrer
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 114

30141
Anfänger
Anita Leyrer
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 28.9.04
11 x, 64,70 €, LORETTO, Raum 014

30142
Anfänger
Susanne Veit
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 70,60 €, LORETTO, Raum 313

30143
Geübte
Anita Leyrer
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 014

30144
Geübte
Anita Leyrer
montags 18:15-19:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 114

30145
Geübte
Susanne Veit
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 70,60 €, LORETTO, Raum 114

30146
Hatha-Yoga
Rita Rügemer
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 70,60 €, LORETTO, Raum 313

Iyengar Yoga
Iyengar Yoga ist eine Methode des Hatha-Yoga, die die Entwicklung von Kraft, Ausdauer und korrekte Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung betont. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, blockierte Energie kommt wieder in Fluss. Ein wacher und aufmerksamer Geist wird gefördert, was schließlich auch zu immer größer werdender Achtsamkeit und mehr Sensibilität im Alltag führt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

30148
Simone Heide
donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 114

30149
Simone Heide
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 313

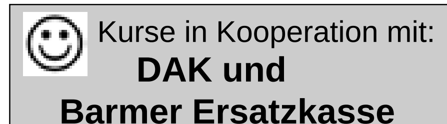
30150
Simone Heide
donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 313

Bitte vor Kursbeginn anmelden

30153K
Yoga und Meditation
Von der Anspannung zur Entspannung
Doris Wießmeier
Sie möchten ein Wochenende lang Ihrem Alltagsstress entfliehen und etwas gegen Rückenschmerzen, Verspannungen und Energieverlust tun? Sie möchten ein besseres Körpergefühl bekommen und zur eigenen Mitte finden? Yoga kann zur inneren Kraftquelle führen, in Harmonie bringen und hilft, mit Stress und Konflikten besser umzugehen. Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, verschiedene Meditationsmethoden und Kurzvorträge verhelfen zu einem entspannten Wochenende. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke, Vesper, Getränk.
Sa, 15.01., 11:00-18:00 Uhr
27,00 €, LORETTO, Raum 114
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

30154K
Yoga bei Rückenbeschwerden
(auch zum Vorbeugen)
Doris Wießmeier
Yogastellungen helfen sehr gut bei Rücken- und Nackenproblemen. Die Rückenmuskeln werden gestärkt und die Wirbelsäule wird flexibel. Durch Achtsamkeit für die eigenen Körpergrenzen verbessert sich das Körpergefühl. Nach der Anspannung durch Yogastellungen finden Körper, Geist und Seele durch Tiefenentspannung zu Harmonie. Kurzvorträge und Zeit zum Hinspüren machen vielleicht transparent, was da im Nacken sitzt oder im Kreuz drückt. Bei akuten Beschwerden/Schmerzen bitten wir um vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichtes Vesper, Getränk.
Sa, 13.11., 10:00-17:00 Uhr
27,00 €, LORETTO, Raum 114
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

30156K
Die Tibeter und der Sonnengruß
Peter Rosenfeld
Die "Tibeter" stellen einen Ablauf von einfachen Energieübungen dar, die dem Yoga verwandt sind. Richtig ausgeführt wirken sie gesundheitsfördernd, ausgleichend und kräftigend auf die Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Blutkreislauf und das vegetative Nervensystem sowie auf die Körperhaltung. Sie erlernen die bewusste Ausübung der "Tibeter" und damit zusammenhängende traditionelle "Ausgleichs- bzw. Ergänzungsübungen", zudem erfahren Sie etwas über die zugrunde liegenden Vorstellungen und kulturellen Grundlagen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, etwas zum Trinken.
So, 28.11., 9:30-17:30 Uhr
31,00 €, LORETTO, Raum 114
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.



Kurse in Kooperation mit:
DAK und
Barmer Ersatzkasse

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der DAK und der Barmer Ersatzkasse gefördert. Ihre Mitglieder können gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung Teile der Kursgebühr zurück bekommen.

BEWEGUNG

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

Wirbelsäulengymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe mit heller Sohle und event. ein großes Handtuch oder Decke, Gymnastikmatten sind vorhanden

30201
Elke Schulz
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
16 x, 62,70 €, LORETTO, Raum 014

30202
für Ältere
Elke Schulz
dienstags 10:30-11:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
16 x, 62,70 €, LORETTO, Raum 014

30203
Regina Decker-Hauff
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
14 x, 54,90 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum 2.03

30204
Regina Decker-Hauff
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
14 x, 54,90 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum 2.03

30205
Heike Ossoba
donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
14 x, 54,90 €, LORETTO, Raum 114

30206
Heike Ossoba
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
14 x, 54,90 €, LORETTO, Raum 114

30207
Heidrun Krämer
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €, LORETTO, Raum 014

30208
Heidrun Krämer
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €, LORETTO, Raum 014

30209
Edith Engelhardt
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum






30210
Edith Engelhardt
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

Gymnastik für Frauen mit mehr...
Kilos und doch Freude an der Bewegung, mehr Power als die Anderen und viel Verständnis für ihren Körper? Dazu sind Sie hier richtig, und ich hoffe, Sie in diesem Kurs begrüßen zu dürfen.

30212
Yvonne Paries-Tippelt
mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 014

30213
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 014

Ausgleichsgymnastik mit Musik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Die Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auch auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird.

30214
für Frauen ab 50
Boglàrka Herrmann
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Alte Silcherschule

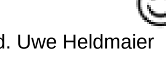
30216
Claudia Renz-Epp
mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
16 x, 62,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

Orthopädische Rückenschule
"Aufrecht durchs Leben gehen": Unter diesem Motto führt Sie unser "Tübinger Rückenschulteam" (alle Orthopäden zusammen mit den Physiotherapeutinnen (en) Frau Franz, Frau Westermann, Frau Schuster, Frau Theurer und Herr Guckes) durch diesen Kurs bis hin zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit ihrem Rücken. Der Kurs dient der Vorbeugung von Wirbelsäulenerkrankungen. Besonders angesprochen sind Menschen mit einseitigen körperlichen Belastungen. Mit dem Ziel, bandscheiben- und gelenkschonende Alltagsbewegungen (Heben, Tragen...) und -haltungen (Stehen, Sitzen,...) kompetent zu vermitteln, erarbeitet das Team ein aufklärendes und vorbeugendes Trainingsprogramm. Dieses Trainings- und Übungsprogramm wird durch einen Atem- und Entspannungsteil abgerundet .

30218
Monika Franz, Dr. med. Norbert Becker
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
6 x, 33,60 €, LORETTO, Raum 114

30219
Gertraud Jeggle-Woidt, Dr. Thomas Niemeyer
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 16.11.04
6 x, 33,60 €, LORETTO, Raum 114





30220
Anja Westermann, Dr. med. Uwe Heldmaier
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 11.1.05
6 x, 33,60 €, LORETTO, Raum 114

Gymnastik gegen Osteoporose
Osteoporose (Knochenschwund) - dieses Krankheitsbild kann jeden von uns betreffen. Um eine erhöhte Frakturgefahr bei fortschreitendem Krankheitsverlauf zu vermeiden, gilt es, rechtzeitig durch kalziumreiche Ernährung, ausreichend Bewegung sowie durch eine spezielle Gymnastik vorzubeugen. Das "Tübinger Rückenschulteam", das sind Physiotherapeuten/innen und Orthopäden, haben Grundübungen für eine Gymnastik gegen Osteoporose ausgesucht, die im Rahmen eines 6-stündigen Kurses den Teilnehmern vermittelt werden. Zu Beginn des Kurses referiert der jeweilige Orthopäde über das Krankheitsbild und über mögliche Gegenmaßnahmen. Dieser Kurs richtet sich auch an Personen, bei denen noch keine Osteoporose diagnostiziert wurde. Das Übungsprogramm ist für Teilnehmer bis ca. 70 Jahren geeignet.

30221
Monika Franz, Dr. med. Norbert Becker
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
6 x, 33,60 €, LORETTO, Raum 114

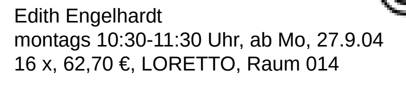
30222
Gertraud Jeggle-Woidt, Dr. Thomas Niemeyer
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 16.11.04
6 x, 33,60 €, LORETTO, Raum 114

30223
Gudrun Schuster, Dr. med. Uwe Heldmaier
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 11.1.05
6 x, 33,60 €, LORETTO, Raum 114

Gymnastik für Ältere
Die Beweglichkeit der Gelenke ist im Alter oft beeinträchtigt. Zu wenige oder einseitige Aktivitäten, rheumatische oder sonstige Erkrankungen führen dazu, daß nicht nur die Wirbelsäule und die großen Gelenke, sondern häufig auch Finger- und Zehengelenke nur noch eingeschränkt beweglich sind. Der richtige Kurs für Sie, wenn Sie nicht weiter "rasten" und somit "rosten", sondern rundum aktiver und mobiler werden wollen. Nicht am 20.12. und 14.2.



30225
Edith Engelhardt
montags 9:30-10:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €, LORETTO, Raum 014



30226
Edith Engelhardt
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €, LORETTO, Raum 014



Kurse in Kooperation mit:
DAK und
Barmer Ersatzkasse

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der DAK und der Barmer Ersatzkasse gefördert. Ihre Mitglieder können gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung Teile der Kursgebühr zurück bekommen.

Gymnastik für Mütter mit Kleinkindern
Geboten wird ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm mit Kräftigungsübungen, Bauch- Beine- Po-Gymnastik, Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining, unterstützt durch den Einsatz von Geräten und Musik. Die Kinder werden in die Übungen integriert. Zum Kurs bitte nur die Mütter anmelden.

30228
(die noch nicht laufen können)
Ulrike Ringwald
mittwochs 15:15-16:15 Uhr, ab Mi, 13.10.04
15 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 114

30229
Mit Kindern bis 3 Jahren
Ulrike Ringwald
mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab Mi, 13.10.04
15 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 114

Gesund durch Bewegung und Entspannung
Forciertes Gehen auf Musik zur Ausdauersteigerung, Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung des Rumpfs und zur Förderung der Beweglichkeit sowie Entspannungstraining sind die wesentlichen Präventionselemente dieses Kurses.

30230
für Frauen ab 40
Anne Mack
montags 16:00-17:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

30231
für Frauen ab 40
Anne Mack
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

30232
Rhythmische Gymnastik für Frauen
Yoga und Tanz
Anita Bialas
Eine Ausgleichsgymnastik, bei der die Übungen zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit Ihrer Muskulatur rhythmisch unterstützt werden. Einfache tänzerische Elemente sorgen dafür, dass Sie bei diesem intensiven Training immer voll dabei sind und zu keiner Zeit Langeweile aufkommt! Entspannende Yogaübungen runden das Ganze ab. Theraband wird regelmäßig eingesetzt, die Anschaffung ist deshalb langfristig erforderlich.
dienstags 18:15-19:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
10 x, 49,00 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

Fitnessgymnastik mit Musik
Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainieren. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfachen Bewegungselementen steigern Sie außerdem Ihr Koordinationsvermögen.

30233
am Vormittag
Boglàrka Herrmann
montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Alte Silcherschule

30234
Anja Möller
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 28.9.04
17 x, 100,00 €
Turnhalle Philosophenweg, Gymnastikraum

30235
Sabine Heringer
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 014

30236
Silke Dahner
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
16 x, 62,70 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum 2.03

30237
Silke Dahner
mittwochs 21:00-22:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
16 x, 62,70 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum 2.03

30238
Heidrun Krämer
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
14 x, 54,90 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

30239
Anja Möller
montags 20:00-21:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
17 x, 83,30 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

30240
Boglàrka Herrmann
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
16 x, 62,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

30244
Für Frauen
Gertrud Raulf-Huber
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

30245
Für Frauen
Gertrud Raulf-Huber
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

Fitness mit Musik

30246
Felicia Schürle
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
12 x, 47,00 €
Kreissporthalle, Hallenteil

30247
Felicia Schürle
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
12 x, 47,00 €
Kreissporthalle, Hallenteil

30248
Claudia Renz-Epp
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
16 x, 62,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

30249
Juliane Högerle
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
13 x, 51,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

30250
Juliane Högerle
donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
13 x, 51,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

Kickbox-Aerobic
Fit mit Punch und Kick
Eine sehr dynamische Mischung aus leicht zu erlernenden Bewegungselementen aus Aerobic und Kampfsport zu fetziger Musik. So richtig zum powern.

30252
Sandra Rometsch
montags 21:00-22:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
14 x, 54,90 €, LORETTO, Raum 014

30253
Sandra Rometsch
mittwochs 21:00-22:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
13 x, 51,00 €, LORETTO, Raum 014

Aerobic und Bodystyling
Ergänzend zum Aerobictraining werden hier durch spezielle Übungen Bauch, Beine und Po gekräftigt.

30255
Karin Fromm
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 014

30256
für Fortgeschrittene
Karin Fromm
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 014

30257
Nathalie Mikulin
donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab Do, 7.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 014

30258
Sandra Rometsch
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
14 x, 54,90 €, LORETTO, Raum 014

30259
Latino - Aerobic
Nathalie Mikulin
Der neue Weg zur Kondition! Eine Mischung aus Aerobic und Tanzschritten, alles zu rhythmischer Musik. Das Tempo steigern ‚Latino-Schritte tanzen bis hin zu körperlicher Bestform. Ideal zur Fettverbrennung und weckt gleichzeitig Lebensfreude und -gefühl.
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 88,20 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum 2.03

Pilates
Das Programm besteht aus intensiven und effektivem Muskeltraining und Stretching. Die Schönheit kommt aus der Haltung, soll also aufrecht und flexibel sein. Man erhält einen kräftigen Körper und lange schlanke Muskeln. Körper und Geist gehören zusammen, also eine entspannte Atmosphäre und individuelle Kontrolle. Für Frauen und Männer geeignet.

30260
Nathalie Mikulin
freitags 10:00-11:30 Uhr, ab Fr, 8.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 014

30261
Nathalie Mikulin
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 7.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 310

30262
Isabel Baur
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do, 18.11.04
8 x, 31,40 €, LORETTO, Raum 014

Muskelaufbautraining für Frauen und Mädchen
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf muskuläre Schwächen des Halte- und Stützapparates zurückführen. Mit gezielten gesundheitsorientierten Übungen mit und ohne Geräten können Sie in diesem Kurs die zur Abschwächung neigende Muskulatur kräftigen und so den Beschwerden vorbeugend begegnen. Dadurch soll u.a. auch ein vermehrtes Körperbewusstsein geschaffen werden.

30263
Grundkurs ab 16 Jahren
Ulrike Ringwald
montags 17:00-18:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
14 x, 82,30 €
Kreissporthalle, Kraftraum

30264
Aufbaukurs ab 16 Jahren
Ulrike Ringwald
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
14 x, 82,30 €
Kreissporthalle, Kraftraum

30265
Aufbaukurs ab 16 Jahren
Katharina Uhl
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
13 x, 76,40 €
Kreissporthalle, Kraftraum

30266
Grundkurs ab 16 Jahren
Katharina Uhl
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
13 x, 76,40 €
Kreissporthalle, Kraftraum

Öffnungszeiten des vhs-Sekretariats			
vormittags:	Mo - Fr	10:00 bis 12:30 Uhr	
nachmittags:	Mo - Mi	15:00 bis 18:30 Uhr	
	Do	15:00 bis 19:30 Uhr	
während der Ferien nachmittags bis 17:00 Uhr			

Joggen

30267
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, ohne Grundkondition
Marlene Mauch
dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 47,00 €
Treffpunkt: Finnenbahn

30268
für Wiedereinsteiger/innen, bzw. mit solider Grundkondition (Rad fahren, wandern usw.)
Marlene Mauch
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 47,00 €
Treffpunkt: Finnenbahn

30269
Walking für Ältere

Marlene Mauch
Unter Walking versteht man schnelles Gehen in der Natur, wobei hier besonders Wert auf die korrekte Bewegungsausführung gelegt wird sowie die Beanspruchung des gesamten Körpers. Im Gegensatz zum Joggen werden die Gelenke weit weniger belastet, zudem wird die sonst vernachlässigte Fußmuskulatur gezielt auftrainiert. Deshalb ist dieser Kurs uneingeschränkt auch für Untrainierte, Übergewichtige, Ältere etc. zu empfehlen, auch dann wenn Sie nach einer Verletzungspause bzw. längerer Krankheit wieder etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Neben den positiven Ausdauereffekten auf Herz, Kreislauf und Atmung hilft die Bewegung in der Natur Stress abzubauen.
Treffpunkt 1. Termin Eingangsbereich der Universitäts-Sporthalle, Alberstr. 27, danach wechselnde Strecken. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 47,00 €
Treffpunkt: Finnenbahn

Nordic Walking

30270
Yvonne Paries-Tippelt
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
10 x, 58,80 €
Bitte Stöcke mitbringen

30271
Isabel Baur
montags 16:00-17:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
5 x, 19,60 €
Treffpunkt: Sand, Lauftreff

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Körpererfahrung und Bewegungsspiele
Wir reisen durch den Dschungel, fliegen wie die Vögel und tanzen wie die Bären. Wir spielen viel und probieren aus, was für tolle Sachen wir auch mit Geräten machen können. Bitte nur die Kinder (2-3jährige) namentlich anmelden. Bitte auch dazu mitbringen: Sportschuhe und Sportkleidung

30274
für 3-4jährige Kinder ohne Eltern
Nathalie Mikulin
dienstags 16:00-16:45 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 39,60 €, LORETTO, Raum 114

30275
für 5-6jährige Kinder ohne Eltern
Nathalie Mikulin
dienstags 16:45-17:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 39,60 €, LORETTO, Raum 114

30276
für 3-5jährige Kinder mit Eltern
Gertrud Raulf-Huber
donnerstags 15:00-15:45 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 39,60 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

30277
für 3-4jährige Kinder mit Eltern
Gertrud Raulf-Huber
donnerstags 16:00-16:45 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 39,60 €
Turnhalle Ludwig-Krapf



30279K
Wald- und Seilabenteuer
Spannender Kinderferientag
Jörg Denzel
Den Wald mit allen Sinnen erleben, über Stock und Stein. Wir überwinden jedes Hindernis, und ihr dürft tatkräftig mitbauen, wenn wir unsere Seile auspacken, um den Graben zu überwinden und den Baum zu erklettern. Bitte mitbringen: Vesper, Rucksack , geeignete Kleidung.
Mo, 01.11., 10:30-14:30 Uhr
39,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Schnupperklettern in der Kletterhalle
Für Kinder ab 6 Jahren.
Kinder sind begeisterte Kletterer. Bei einem Schnupperklettern in der Halle, wo Spiel und Spass im Vordergrund stehen, können kleine Kletterer die wichtigsten Grundlagen zum sicheren Klettern lernen. Was ist ein Karabiner? Wie mach ich ein Seil fest? Wozu brauche ich Bewegungsgeschick und Koordination? Genau das Richtige, um alles einmal auszuprobieren. Gebühr incl. Leihausrüstung.

30280K
Jörg Denzel
Fr, 10.12., 14:00-16:00 Uhr
20,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

30281K
Jörg Denzel
Mi, 19.01., 16:00-18:00 Uhr
20,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

30285
Wassergewöhnung für Kinder
von 3 - 5 Jahren
mit Begleitperson
Karin von Hacht
Die Kinder werden an das Element Wasser gewöhnt. Sie tauchen, gleiten in Brust- und Rükkenlage, lernen die richtige Atemtechnik und machen Sprünge ins Wasser usw. Ziel des Kurses ist es, dass sich die Kinder in stehtiefem Wasser (90 cm) sicher und wohl fühlen. Die Kinder müssen keine weiteren Voraussetzungen erfüllen. Eltern bzw. erwachsene Begleitpersonen werden in den Kurs integriert.
Höchstteilnehmerzahl 8
Gebühr + Eintrittsgebühr
freitags 16:15-17:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
13 x, 62,40 €
Hallenbad Nord, WHO

WICHTIGER HINWEIS
Entsprechend der Badeordnung dürfen Kinder unter 6 Jahren die Bäder der Stadtwerke Tübingen nur in Begleitung einer Aufsichtsperson betreten, die ebenfalls den entsprechenden Eintrittstarif bezahlen muss. Dabei können auch mehrere Kinder von einer Aufsichtsperson begleitet werden. Diese Regelung gilt auch für Kinder, die an Schwimmkursen der vhs Tübingen teilnehmen. Die Kursleiter/innen sind lediglich für die Durchführung der ausgeschriebenen Kurse im Bad selbst zuständig. Es empfiehlt sich der Kauf von günstigen 10er-Karten, die auf mehrere Personen übertragen werden können.Karten für Kinder können jedoch nicht auf Erwachsene übertragen werden.

Schwimmenlernen für Kinder
Höchstteilnehmerzahl jeweils 8

Kinder erlernen spielerisch die Schwimmfähigkeit in tiefem Wasser. Voraussetzungen sind die Inhalte der Wassergewöhnung für Kinder, d.h. sie sollten keine Angst haben, ihren Kopf unterzutauchen. (Stehhöhe 90 cm Hallenbad Nord, 85 cm Uhlandbad). Möglichst Schwimmbrille mitbringen.

30286N
Anfänger ab 5 Jahre
Karin von Hacht
freitags 14:30-15:15 Uhr, ab Fr, 1.10.04
13 x, 62,40 €
Hallenbad Nord, WHO

30287N
Anfänger ab 5 Jahre
Laura Hensel
freitags 16:45-17:30 Uhr, ab Fr, 8.10.04
12 x, 57,60 €
Hallenbad Nord, WHO

30288N
Anfänger ab 5 Jahre
Laura Hensel
freitags 17:30-18:15 Uhr, ab Fr, 8.10.04
12 x, 57,60 €
Hallenbad Nord, WHO

30289N
Anfänger ab 5 Jahre
Laura Hensel
freitags 18:15-19:00 Uhr, ab Fr, 8.10.04
12 x, 57,60 €
Hallenbad Nord, WHO

30290N
Anfänger ab 5 Jahre
Anne Mack
dienstags 14:45-15:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 57,60 €
Uhlandbad

30291N
Anfänger ab 5 Jahre
Anne Mack
dienstags 15:30-16:15 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 57,60 €
Uhlandbad

Schwimmenlernen für Fortgeschrittene

30293N
Karin von Hacht
freitags 15:15-16:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
13 x, 62,40 €
Hallenbad Nord, WHO

30294N
Laura Hensel
freitags 19:00-19:45 Uhr, ab Fr, 8.10.04
12 x, 57,60 €
Hallenbad Nord, WHO

30295N
Schwimmenlernen für Frauen
Anne Mack
Nichtschwimmerinnen jeden Alters sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Schritt für Schritt und in einer kleinen Gruppe erlernen Sie das Schwimmen. Gebühr und Eintritt.
dienstags 16:15-17:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 65,00 €
Uhlandbad

30501K
Haare, Haare, Haare
Waltraut Luz
Ihre Haare sprechen Bände! Die Selbstsicherheit einer Frau ist an der Frisur zu erkennen. Ihre Frisur unterstreicht Ihre Persönlichkeit. Passt Ihr Haarschnitt zu Ihrer Gesichtsform? Ihr Gesicht wird mit der richtigen Frisur zum Mittelpunkt. Pflegen Sie Ihr Haare richtig? Der Glanz Ihrer Haare sagt alles! Sie müssen Ihre Haare so gut kennen, dass Sie sie richtig pflegen können. Wir besprechen in Ihrer persönlichen Beratung: Pflege von Haar und Kopfhaut, Schnittmethoden (z.B. “Thera-Cut” - heiße Schere). Dauerwelle ja oder nein, Farbveränderungen, chemische oder Pflanzenfarben sowie am Nachmittag in Einzelberatung Frisurenmöglichkeiten, die zu Ihrer Gesichtsform und Ihrem Typ passen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Haarspray, bei langen Haaren Aufsteckutensilien.
Sa, 27.11., 9:00-18:00 Uhr
33,40 €, LORETTO, Raum 018
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

Anmeldung unter www.vhs-tuebingen.de



30502K
Einfach super aussehen!

Workshop für Frauen, die ihren
persönlichen Stil finden wollen
Heike Villing
Zu jeder Gelegenheit richtig gut aussehen. Egal, ob Sie gertenschlank oder rundlich, blond oder schwarz sind. Entdecken Sie das Geheimnis Ihrer Schönheit und holen Sie das Bestmögliche aus sich heraus. Tragen Sie Kleider, die Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihnen Erfolg und Freude bringen. Haben Sie Mut! Bitte mitbringen: eigene Kleidungsstücke.
Sa, 13.11., 10:00-15:00 Uhr
16,70 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 111
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

KOCHEN / ERNÄHRUNG

Ihr Ansprechpartner:
Dr. Heinz Bartjes, Tel. 56 03 33 (vorm.)
heinz.bartjes@vhs-tuebingen.de

Knackig, duftig, bunt, Erlebniswelt Essen

Ausstellung der Verbraucherzentrale
Fertigprodukte, Imbissbude, Pizzaservice, Fast-Food-Angebote aller Art: Kinder wie Erwachsene sehen sich heute einer Flut von Essensangeboten gegenüber. Rasch im Vorbeigehen zwischendurch verzehrt. Bleiben da nicht Genuss, Geschmack und die Freude am Essen auf der Strecke? Die Verbraucherzentralen meinen: Ja, es geht ein Stück Esskultur verloren. In der Ausstellung erfahren die Kinder an 5 Tischen, passend zu den 5 Sinnen, dass die Nase für den Geschmack benötigt wird, dass man Essen auch hören kann. Sie sensibilisieren ihre Sinne und tauchen ein in die Vielfalt der Sinne rund ums Essen. Weg vom Einheitsgeschmack - hin zur ganzen Palette der Sinne und dadurch vielleicht auch zum Spaß an Einkauf, Kochen und Essen. Nach vorheriger Absprache besteht die Möglichkeit, Klassen oder Gruppen eine Führung durch den Parcours anzubieten. Der Zeitaufwand pro Durchgang beträgt ca. 2 Schulstunden.
montags-freitags, 23.11.-7.12.04
ohne Gebühr, LORETTO, Raum U 17

30701
Ägyptisch Kochen Lernen:

Rezepte aus 1001 Nacht
Ahmed A. Karim, Ahmed M. Osman, M. A.
Der Zauber Ägyptens spiegelt sich nicht nur in Land, Leuten und der Kultur wider, sondern wird insbesondere von einer abwechslungsreichen Küche bestimmt. Durch die Vielfalt der aromatischen Gewürze und Zutaten werden reizvolle Gerichte kreiert, die Gaumen und Magen schmeicheln. All die Zutaten für die aufregenden Rezepte sind auch hier zu Lande leicht zu bekommen, und selbst die orientalischen Gewürzmischungen können leicht und schnell selber hergestellt werden. Der Kochkurs folgt der typischen Speisenfolge in Ägypten. So wird mit Baba Ghanog oder Hummus begonnen, gefolgt von Molochia mit Lammfleisch, Kosshari oder Mahschi als Hauptgericht und schließlich werden Basbusa oder süßer Sahleb als Dessert gereicht. Über den historisch-kulturellen Hintergrund der Gerichte im alten Ägypten und Orient informiert Sie ein ausgebildeter Ägyptologe. Dieser Kurs bietet also alles für Liebhaber der ägyptisch-orientalischen Küche und die, die es werden wollen. Gebühr incl. 2 € für Küchenbenutzung. Materialkosten ca. 18 € (im Kurs zu zahlen).
montags 17:30-21:30 Uhr, ab Mo, 8.11.04
3 x, 44,00 € + 2,00 € Mat.
AOK-Küche, Schellingstr. 4 (Thiepval-Kaserne)

Hinweise für alle Kochkurse

Die Volkshochschule ist Gast in den Schul- und Lehrküchen. Bitte unterstützen Sie die Kursleiter/innen, die Küche sauber und aufgeräumt zu verlassen.

Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Topflappen und Schürze mit.

Für den Einkauf von Lebensmitteln muss Ihr/e Kursleiter/in wissen, wie viele Teilnehmer/innen er/sie erwarten kann. Bitte informieren Sie uns, falls Sie einmal verhindert sein sollten.

30702K
An intro to Thai Cooking

Sona Hannaleck
Thai food, like Thailand itself, is full of colour and warmth. Let's experiment together some exciting, delicious and spicy dishes like Thai Fish Cakes, Spicy Chicken Soup, Red Chicken Curry with Steamed Rice, Chiang Mai Noodles, Cucumber Salad with Peanuts and Bananas with Coconut Cream. The recipes would be explained in both the languages - English and German. Gebühr incl. 2 € für Küchenbenutzung. Materialkosten ca. 7 € (im Kurs zu zahlen).
Mo, 06.12., 18:30-22:00 Uhr
12,80 € + 2,00 € Mat.
AOK-Küche, Schellingstr. 4 (Thiepval-Kaserne)

30704K
Ein kulinarisches Rendezvous zum Valentinstag

Sona Hannaleck
Sie müssen nicht stundenlang für ein 6-Gänge-Menu in der Küche stehen. Das macht nur müde. Verwöhnen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin am Tag der Liebenden mit einem romantischen Dinner. Gebühr incl. 2 € für Küchenbenutzung. Materialkosten ca. 8 € (im Kurs zu zahlen).
Mi, 09.02., 18:30-22:00 Uhr
12,80 € + 2,00 € Mat.
AOK-Küche, Schellingstr. 4 (Thiepval-Kaserne)

30705K
Teenies kochen

Für Jugendliche ab 13 Jahren
Sona Hannaleck
Leckere Gerichte in Eigenregie kochen! Das ist super easy! Ihr lernt Leckeres für euch selbst zuzubereiten, aber auch was Cooles für die nächste Party wie Wraps, Turkey Sandwich, Spaghetti mit Pilze-Käse-Sauce, Paprika-Kuchen, Italienischer Salat, Kirschquark und last but not least ein Cocktail: Caribbean Sunset! Gebühr incl. 2 € für Küchenbenutzung. Materialkosten ca. 5 € (im Kurs zu zahlen).
Mo, 04.10., 17:00-20:00 Uhr
9,90 € + 2,00 € Mat.
AOK-Küche, Schellingstr. 4 (Thiepval-Kaserne)

30706K
Kochen und leben mit den Fünf Elementen

Ivaylo Metchev
Die seit über 3000 Jahren gesammelte Erfahrung der TCM lehrt uns die Kunst der Zusammenstellung unserer Nahrung gezielt einzusetzen, um körperlichem und seelischem Leid vorzubeugen. Sie lernen die Eigenschaften unserer Nahrungsmittel, Gewürze und Getränke aus Sicht der TCM sowie deren Auswirkung auf die Gesundheit. Es werden Parallelen gezogen zur Hildegard-Medizin und zu neuesten Erkenntnissen der heutigen Wissenschaft. Im praktischen Teil kochen Sie verschiedene Gerichte im Zyklus der 5 Elemente, abgestimmt auf die Jahreszeiten Frühling und Sommer. Diese Kochmethode verwandelt jedes Gericht in einen köstlichen Genuss und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Jedes Gericht hat eine Vorbereitungszeit unter 30 min. Verwendet werden Lebensmittel aus vorwiegend kontrolliert biologischem Anbau. Vorbeugen ist besser als Heilen! Gebühr incl. 2 € für Küchenbenutzung. Materialkosten ca. 15 € (im Kurs zu zahlen). 1. Termin vhs, 2. Termin AOK-Küche, Schellingstr. 4 (Thiepval-Kaserne).
Mi, 01.12., 18:00-22:00 Uhr
Do, 02.12., 18:00-22:00 Uhr
29,30 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 201

30707K
Schnell, gesund und lecker

Ein Kurs für Berufstätige und Eilige
Ivaylo Metchev
“Ich möchte mich gesund ernähren, beim Kochen soll es aber ganz schnell gehen.” In diesem Kurs werden Berufstätige, Küchenneulinge und Köche, die es eilig haben, ihr Repertoire erweitern! Wir informieren Sie über die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und über Eigenschaften von Nahrungsmitteln und Kochmethoden. Aus einer breiten Palette von frischen Zutaten werden schnelle und wohlbekömmliche Gerichte zubereitet. Sie werden Ihre Familien und Freunde begeistern. Gebühr incl. 2 € für Küchenbenutzung. Materialkosten ca. 15 € (im Kurs zu zahlen). 1. Termin vhs, 2.

Termin AOK-Küche, Schellingstr. 4 (Thiepval-Kaserne).
Mi, 26.01., 18:00-22:00 Uhr
Do, 27.01., 18:00-22:00 Uhr
29,30 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 201

30708K
Weihnachtsmenu - schnell und einfach
Susanne Kemmler-Döcker
Dieser Kurs führt Sie in die schnelle, zeitsparende Weihnachtsküche ein (Vorspeise, Hauptspeise, Dessert). Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gefäße für Reste. Gebühr incl. 10 € Materialkosten.
Mo, 13.12., 18:30-21:30 Uhr
11,00 € + 10,00 € Mat.
Dorfackerschule Lustnau, Küche

30709K
Weihnachtliches Gebäck
Susanne Kemmler-Döcker
Zimtsterne, Spritzgebäck, feine Pralinées und vieles mehr werden Sie an diesem Abend kreieren. Bitte mitbringen: Gebäckdose. Gebühr incl. 10 € Materialkosten.
Mo, 29.11., 18:30-21:30 Uhr
11,00 € + 10,00 € Mat.
Dorfackerschule Lustnau, Küche

30710K
Gemüse - querbeet!
Dorothea Dieter
Gemüse gibt es doch so viele ... Sind bei Ihnen Karotten und Kartoffeln das Alltägliche? Das wird anders werden! In meinem Kurs werden Sie unter fachkundiger Anleitung Blumenkohl, Schwarzwurzeln und Spinat, aber auch Zucchini, Auberginen und anderes einfach lecker zubereiten und genießen lernen! Gebühr incl. 15 € Materialkosten.
Di, 28.09., 18:30-21:30 Uhr
Di, 05.10., 18:30-21:30 Uhr
22,00 € + 15,00 € Mat.
Mathilde-Weber-Schule, Küche

30711K
Das süße i-Tüpfelchen: Desserts
Dorothea Dieter
Ein Dessert rundet das Menü ab: nach schwerem Essen ein leichter Gaumenkitzel (z.B. eine Buttermilch-Mousse), nach Leichtem noch etwas zum genüsslich Sattwerden (wie Crèpes Suzettes). In diesem Kurs lernen Sie außerdem noch verschiedene Obstzubereitungen kennen, z.B. Rotwein-Feigen und sahnige Schlemmereien wie ein Soufflé glacé. Da einige Zubereitungen Zeit zum Stocken oder Gefrieren braucht, findet der Kurs 2 x in einer Woche statt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze. Gebühr incl. 15 € Materialkosten.
Di, 30.11., 18:30-21:30 Uhr
Mi, 01.12., 18:30-21:30 Uhr
22,00 € + 15,00 € Mat.
Mathilde-Weber-Schule, Küche

Wünsche? Anregungen? Kritik?

Wenden Sie sich an die

Qualitätsbeauftragte der vhs-Tübingen, Uta Röck.
Tel. 07071/560335 (vormittags), schriftlich oder per mail uta.roeck@vhs-tuebingen.de.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!

Geschichte der Kartoffel und Kartoffelgeschichten
Vortrag am 12.10., 20:15 Uhr
siehe Seite 8

30712K
Lust auf Geflügel
Dorothea Dieter
Wie wär's mal mit etwas anderem als Hähnchenkeulen und Putensteaks? Wollen sie gebratene Wachteln oder Stubenküken in Ihr Repertoire aufnehmen? Lernen, wie man ein Hähnchen fachgerecht zerlegt? Oder trauen Sie sich an Entenbrust nicht ran? Neue Rezepte und Anleitung für die Zubereitung bekommen Sie in diesem Kurs. Bitte mitbringen: scharfes, kleines Messer. Gebühr incl. 18 € Materialkosten.
Di, 18.01., 18:30-21:30 Uhr
Di, 25.01., 18:30-21:30 Uhr
22,00 € + 18,00 € Mat.
Mathilde-Weber-Schule, Küche



30713K
Süffige Liköre und Schnäpse für die kalte Jahreszeit
Silke Stösser
Mit selbstgemachten Likören können wir uns auch in der kalten Jahreszeit einen besonderen Genuss gönnen - als Aperitif, zum Kaffee, in den Tee oder als Punsch. In hübschen Flaschen sind Liköre und Schnäpse außerdem ein persönliches Weihnachtsgeschenk. Der Kurs soll Lust und Freude am Liköransetzen wecken und neugierig machen, altbewährte und neue Rezepte auszuprobieren. Bitte mitbringen: weithalsige Flaschen, Gläser mit Schraubdeckel. Materialkosten 9 € (im Kurs zu zahlen).
Do, 21.10., 18:30-21:30 Uhr
11,00 €, LORETTO, Raum 201

Sichere Lebensmittel zwischen Anspruch und Utopie
Vortrag von Stefanos Doltsinis
Die heute verfügbare Palette der Lebensmittel hat eine interessante Entwicklung hinter sich, die noch lange nicht zu Ende ist. Die heutigen Themen reichen von funktionellem Lebensmitteldesign bis zum Einsatz der Gentechnik für die landwirtschaftliche Urproduktion. Zu allen Zeiten waren Lebensmittel aber auch vom Verkauf verdorbener Ware, Fälschungen, Betrug und von Vergiftungen der Verbraucher begleitet. Was versteht man praktisch gesehen unter Begriffen wie vorbeugendem Verbraucherschutz, Vorsorgeprinzip, Risikoerkennung- und vermeidung? Welche Möglichkeiten hat der Verbraucher, wenn es um die Sicherheit der von ihm verzehrten Lebensmittel geht?
Do, 28.10., 20:00-21:30 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Umweltzentrum, Kronenstr. 4, 72070 Tübingen

Verlängerte Anmeldezeiten zu Semesterbeginn:

13. bis 24. September 2004
9:00 bis 18:00 Uhr

Sprachberatung: Dienstag,
14. 09. 2004, 17:00 bis 19:00 Uhr

Zusätzlicher Beratungstermin für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:
Donnerstag, 23. 09. 2004
17:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung während des Semesters zu den Öffnungszeiten des Sekretariats siehe Seite 3

30714K
Husten - Schnupfen - Heiserkeit?
Hausmittel und Heilpflanzen für die kalte Jahreszeit
Silke Stösser
Es gibt viele pflanzliche Heilmittel, die gegen die lästigen Winterkrankheiten helfen und zudem einfach hergestellt werden können. Der Kurs soll eine Einführung in Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten (Tee, Einreibung, Wickel etc.) von Heilkräutern sein und Anleitung geben zur Verarbeitung und Herstellung eigener Heilmittel. Materialkosten 4-6 € (im Kurs zu zahlen).
Mo, 25.10., 18:30-21:30 Uhr
11,00 €, LORETTO, Raum 201

Wussten Sie schon...
Die vhs ist eine gemeinnützige Einrichtung und erhält für die Erfüllung ihres Auftrags in der Weiterbildung von der Stadt und dem Landkreis Tübingen und vom Land Baden-Württemberg Zuschüsse. Ohne diese Zuschüsse müßten weitaus höhere Gebühren verlangt werden.

Der Zuschuss des Landes wird jedoch nur gewährt, wenn am Kurs mindestens 10 Personen teilnehmen.

Sprachen

Unsere Sprachkurse sind nach modernen pädagogischen Grundsätzen aufgebaut. Wir gliedern sie auf in:

- **Grundstufe**
- **Mittelstufe**
- **Auffrischungs-/Wiederholungskurse**
- **Oberstufe**
- **Konversationskurse**

Daneben führen wir eine Reihe von begleitenden Kursen durch, die zusätzlich zur Freude am Sprechen einer fremden Sprache auch landeskundliche und kulturelle Themen zum Inhalt haben.

Planen Sie richtig
das Erlernen einer Sprache sollte geplant werden:

a) In der **Grundstufe** stehen **Hören, Verstehen** und **Sprechen** im Vordergrund. Erst in zweiter Linie kommen Lesen und Schreiben hinzu (abgesehen von speziellen Kursen für diese Fertigkeiten).

b) In der **Oberstufe** steht die freie Konversation – mit Hinweisen und Korrektur in Grammatik und Wortschatz – im Mittelpunkt.

Wenn Sie einmal darüber nachdenken, wie oft Sie hören, verstehen und sprechen wollen und wie selten Sie – im Vergleich dazu – mit Geschriebenem in Berührung kommen, so verstehen Sie sicherlich diese Schwerpunktsbildung im Anfangsbereich. Anders wird es aber, wenn Sie Vorkenntnisse mitbringen: dann wird das Geschriebene und das Schreiben zunehmend Gewicht erhalten.

Wenn Sie Vorkenntnisse haben

Wir möchten:
- Teilnehmer/innen mit gleichen Vorkenntnissen zusammenfassen.
- daß Ihr Kurs genau der ist, den Sie sich gewünscht haben.

Gerade wenn man eine Sprache vor Jahren einmal gelernt hat, kann man seine Vorkenntnisse schlecht einschätzen. Im »falschen« Kurs – zu leicht oder zu schwer – verliert man die Lust am Lernen. Wir helfen Ihnen, den »passenden« Kurs zu finden, wenn Sie zu einem unserer Beratungs- und Einstufungstermine kommen.

Beratungstermine für alle Fremdsprachen:

(außer Deutsch als Fremdsprache)

Di, 14. September, 17:00 bis 19:00 Uhr

Zusätzlicher Termin für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:

Do, 23. September, 17:00 bis 19:00 Uhr

Kommen Sie nach LORETTO, Katharinenstraße 18!
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

Für »**Deutsch als Fremdsprache**« sind die Beratungstermine:

Dienstag,	28. September	16:30–18:30 Uhr
Donnerstag,	30. September,	16:30–18:30 Uhr
Dienstag,	09. November,	16:30-18:30 Uhr
Donnerstag,	11. November,	16:30–18:30 Uhr
Montag,	10. Januar,	16:30–18:30 Uhr
Dienstag,	11. Januar,	16:30–18:30 Uhr
Dienstag,	15. Februar,	16:30–18:30 Uhr
Mittwoch,	16. Februar,	16:30–18:30 Uhr

ARABISCH

Ihre Ansprechpartnerin:
Elfriede Arnold-Roos, Tel. 56 03 34
elfriede.arnold-roos@vhs-tuebingen.de

40101K
Arabisch Grundstufe 1
Vorbereitungskurs (kompakt)
Said Arnaout
Sie lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Grundkurs werden alle Fertigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik. Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage für den Unterricht.
freitags, 17:00-21:30 Uhr,
samstags, 09:00-18:00 Uhr,
Termine: 12./13.11. und 26./27.11.
103,30 € + 4,00 € Mat.
LORETTO, Raum 117
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

40102K
Arabisch Grundstufe 2
Said Arnaout
Die erworbenen Kenntnisse der Grundstufe 1 in Schreiben und Lesen werden anhand eigenem Textmaterial vertieft und ergänzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
freitags, 17:00-21:30 Uhr,
samstags, 09:00-18:00 Uhr,
Termine: 10./11.12. und 14./15.1.
4 x, 103,30 € + 4,00 € Mat.
LORETTO, Raum 117
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

40103K
Arabisch Grundstufe 3
Said Arnaout
Die erworbenen Kenntnisse der Grundstufen 1 und 2 werden anhand des Lehrbuchs Usrati, Band 1, Lekt. 3-7 ergänzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen in Grammatik, Schreiben und Lesen.
freitags, 17:00-21:30 Uhr,
samstags, 09:00-18:00 Uhr,
Termine: 28./29.1. und 18./19.2.
4 x, 103,30 € + 4,00 € Mat.
LORETTO, Raum 117
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

Orientalischer Tanz
Siehe Seite

40105
Arabisch Mittelstufe 1
Said Arnaout
Wir beginnen mit arabischen Geschichten für Anfänger “Der Löwe und die Maus”, ISBN 3-9805043-3-6, Hueber Verlag. Anschließend Lektion 1 aus dem Lehrbuch: Usrati, Hueber Verlag Nr. 3-19-005244-1. Danach beginnen wir mit arabischen Geschichten für Anfänger/innen “Farid und der störrische Esel”. Lehrbuch: Urati, Heuber Verlag Nr. 3-9805043-4-4.
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 176,40 € + 4,00 € Mat.
LORETTO, Raum 017
Am 10.11. in Raum 201.

40106
Arabisch Mittelstufe 2
Said Arnaout
Lehrbuch: USRATI, Band 2, ab Lekt. 1
ISBN-Nr. 3-9807520-0-3
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 € + 4,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212

40107
Arabisch Konversation
Said Arnaout
Der Lesestoff “Literaturtexte” ist so konzipiert, dass nur fortgeschrittene Teilnehmer/innen mitarbeiten können.
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 € + 4,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212

CHINESISCH

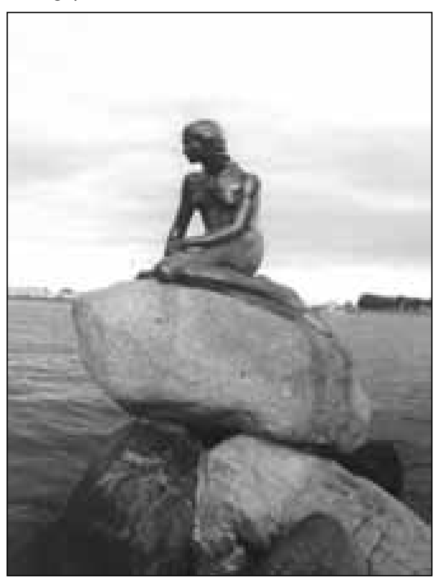
40201
Chinesisch Grundstufe 1
Xiao Hui Hao
Sie lernen im aktiven Sprechen über Alltagssituationen chinesischen Wortschatz und üben ausführlich die chinesischen Schriftzeichen.
Lehrbuch: Chinesisch- Sprachpraxis im Alltag, Gottfried Egert-Verlag, ISBN 392697270 - Lektionen 1-10
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 12.10.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.09

40202
Chinesisch Grundstufe 2
Xiao Hui Hao
Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen noch ausführlicher die chinesischen Schriftzeichen. Kenntnisse der Grundstufe 1 sind erforderlich. Lehrbuch: Chinesisch- Sprachpraxis im Alltag, Gottfried-Egert-Verlag, Lektionen 10-20
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.09

40204K
China
Kompaktseminar: Sprache und Kultur für Geschäftsleute
Xiao Hui Hao
In diesem Kompaktseminar erhalten Sie Einblicke in verschiedene Bereiche der chinesischen Kultur: Etikette und Werte, traditionelle Künste, Sprache und Kommunikation und eine Einführung in die chinesische Wirtschaftspraxis. Wir werden gemeinsam erste Erfahrungen mit der chinesischen Sprache machen und selbstverständlich sind Reisetipps, Fragestellungen im Außenhandel mit China sowie Ihre ganz persönlichen Fragen auch Inhalt des Kurses. Es werden kommunikativen Satzstrukturen und typische Redewendungen gelernt und durch zahlreiche Dialoge und Übungen werden die Kenntnisse über die chinesische Wirtschaft vermittelt.
Sa, 20.11., 10:00-17:00 Uhr
So, 21.11., 10:00-17:00 Uhr
49,60 €, LORETTO, Raum 017
Mittagspause von 13:00-14:00 Uhr

DÄNISCH

40301K
Dänisch - Schnupperkurs
Pernille Hjorth
“Reisen heißt Leben”, schrieb H. C. Andersen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf einen Aufenthalt in Dänemark oder auf Kontakte zu Dänen sprachlich vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt steht der Alltagswortschatz und wir üben kurze Dialoge, die für erste Kontakte, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen etc. nützlich sind. Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt.
Sa, 04.12., 10:00-17:00 Uhr
24,80 €, LORETTO, Raum 017
Mittagspause von 13:00-14:00



FINNISCH

40701K
Finnisch Intensivkurs - Kleingruppe
Riikka Rahivaara-Tarkka
Finnland - Das Land mit den tausend Seen und der komischen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Finnischen. Über Land, Leute und Kultur erfahren Sie auch einiges. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sa, 13.11., 10:00-17:00 Uhr
So, 14.11., 10:00-17:00 Uhr
64,40 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 018
Mittagspause von 13:00-14:00

JAPANISCH

41001K
Japan
Sprache und Kultur
auch für Geschäftsreisende
Sabine Beyreuther
Reisen Sie nach Japan? Nippon - ein Inselland auf der anderen Seite der Erde, das uns auf den ersten Blick verschlossen und in sich widersprüchlich, fremdartig und faszinierend zugleich erscheinen mag. In diesem Kompaktseminar erhalten Sie Einblicke in verschiedene Bereiche der japanischen Kultur: soziale Strukturen, Etikette und Werte, Religionen, traditionelle Künste, Sprache und Kommunikation. Wir werden gemeinsam einige Brocken Japanisch lernen, und selbstverständlich kommen praktische Fragen, Reisetipps sowie Ihre ganz persönlichen Fragen nicht zu kurz. Im Kurs wird ein Skript mit Informationen und Literaturtipps verteilt. Bei Interesse kann das Seminar nach Vereinbarung auch eine Fortsetzung finden, um einzelne Themen genauer zu beleuchten oder sich intensiver der japanischen Sprache zu widmen.
Fr, 12.11., 19:00-21:30 Uhr
Sa, 13.11., 9:00-16:30 Uhr
37,20 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 017
Mittagspause von 12:00-13:00

Ikebana
Siehe Seite ...

Japanische Kalligraphie
Siehe Seite...

41002
Japanisch Grundstufe 1
HAJIMEMASHITE!
Sabine Beyreuther
Die japanische Sprache ist für uns Europäer eine große Herausforderung. Wenn Sie Lust haben, diese Herausforderung in der Gruppe anzunehmen, sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die japanische Sprache. Wir lernen, wie man sich vorstellt, wie man nach Uhrzeiten fragt und antwortet und einen Kaufhausbummel macht. Ein weiteres wichtiges Thema sind die japanischen Zahlen.
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt (blaue Ausgabe), Band 1, Lekt. 1-5
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 21.10.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 212
Buch: Japanisch im Sauseschritt,Bd 1

41003
Japanisch Grundstufe 2
Ganbarimasho - Kleingruppe
Sabine Beyreuther
Wir setzen unseren Kurs vom letzten Semester fort. Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die noch in die Gruppe einsteigen möchten, sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Lekt. 6-10.
donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab Do, 21.10.04
10 x, 73,50 €, LORETTO, Raum 212

LATEIN

41101
Latein Grundstufe 1
Friederike Däuber
Einführung in die lateinische Sprache anhand des Lehrbuchs ‘Ostia’, Band 1, (Klett Verlag Nr. 3-12-617100-1), das neben einer gut konzipierten Vermittlung der Grammatik auch Einblick in römische Kultur und Geschichte bietet.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 20.10.04
12 x, 70,60 €, LORETTO, Raum 111

41102
Latein Grundstufe 2
Intensivkurs - Kleingruppe
Friederike Däuber
Ausgehend vom Stoff der Lektionen 1-4 (Verbkonjugation Präsens Aktiv, Formen der a- und o-Deklination) erarbeiten wir uns weitere Kapitel des Lehrbuchs. Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe 1.Wiedereinsteiger/innen herzlich willkommen. Lehrbuch: Ostia, Bd.1, Lekt. 6-10 (Best.Nr.: 3-12-617100-1)
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 20.10.04
12 x, 70,60 €, LORETTO, Raum 111

41103
Latein Lektüre
Intensivkurs - Kleingruppe
Beate Polaczek
Unser Lektüreprogramm bestimmen wir gemeinsam: Cicero, Livius oder Ovid, Fabeln oder philosophische Texte, alle Wünsche sind willkommen. Lateinkenntnisse können erweitert werden und die Grammatik wird wiederholt. Selbstverständlich sprechen wir auch über die Autoren und die Inhalte der Texte. Voraussetzung: Kenntnisse ab Mittelstufe
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 20.10.04
12 x, 47,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 202

NEUGRIECHISCH

41201
Neugriechisch Grundstufe 1
auch für Urlaubsreisende
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Einführung in Sprache, Grammatik und Rechtschreibung. Ziel des Kurses ist der Aufbau eines Grundwortschatzes und einfache Konversation.
Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Hueber Verlag, Nr. 5121, Lektionen 1-10
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 203

41202
Neugriechisch Grundstufe 2
Nikolaos Hatziliadis, M.A.

Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Hueber Verlag, Nr. 5121, Lektionen 10-24
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 203

Griechische Volkstänze
siehe Seite...

41203
Neugriechisch Mittelstufe 1
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer, Band 1, Lekt. 1-7
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 20.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 203

41204
Neugriechisch Mittelstufe 2
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer, Reichert-Verlag, Band 2, Lekt. 19-24
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 203

41205
Neugriechisch Oberstufe
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Wir wiederholen den Grundwortschatz und die Grammatik. Wir versuchen, unsere Ausdrucksfertigkeiten zu verbessern und unsere Sprachgewandtheit zu erweitern. Eigene Materialien.
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 21.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 203

NEUHEBRÄISCH / IVRIT

41301
Neuhebräisch (Ivrit) - Grundstufe 1
Joseph Rothschild
Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Wollen Sie für einen kurzen Urlaub oder für längere zeit nach Israel reisen? Sind Sie historisch interessiert? Suchen Sie einen biblischen Bezug zur Sprache und Kultur Israels? Dann wird Ihnen dieser Kurs viel Nutzen und Hilfe bieten. Wer sich Grundkenntnisse in Ivrit verschaffen und sich mit Anfangsbegriffen der Grammatik und des Satzbaus vertraut machen möchte, wird an diesem Anfängerkurs viel Freude haben.
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.05

41302
Neuhebräisch (Ivrit) - Aufbaustufe
Joseph Rothschild
Ihre Grundkenntnisse in Ivrit können Sie in diesem Kurs erweitern und vertiefen: Neben einer sprachlich-kulturellen und geschichtlichen Ebene werden Texte und Konversationsübungen den Hauptinhalt der gemeinsamen Arbeit bilden, um uns immer mehr Sicherheit und Bezüge zur heutigen Sprache und Kultur Israels zu geben.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.05

NIEDERLÄNDISCH

41401
Niederländisch Grundstufe 1
Christa Nijman-Gawehn
Lehr- und Arbeitsbuch: “Taal vitaal”, Hueber Verlag
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P10

41402
Niederländisch Grundstufe 2
Christa Nijman-Gawehn
Lehr- und Arbeitsbuch: Taal vitaal, Hueber Verlag
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P10

POLNISCH

41701
Polnisch Grundstufe 2
Jolanta Banach
Langenscheidts Praktisches Lehrbuch: Polnisch, Nr. 26262
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 88,20 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 213

RUSSISCH

41901
Russisch Grundstufe 1
Barbara Preussler
Im Vordergrund steht die Erarbeitung des kyrillischen Alphabets und der russischen Phonetik. Anhand des Lehrbuchs ‘Kljutschi’ werden erste einfache Sprechsituationen geübt und entsprechende grammatische Strukturen vermittelt. Kein Lehrbuch kaufen.
dienstags 19:45-21:15 Uhr, ab Di, 12.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 218

41902
Russisch Grundstufe 3
Barbara Preussler
Lehrbuch: Klutschi, Band 1 , Hueber Verlag
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 12.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 218

SCHWEDISCH

42001
Schwedisch Grundstufe 1
Björn Rothstein
Lehrbuch: Svenska utifran, Schwed. Institut, Stockholm
Der Kurs vermittelt Grundwissen zum Wortschatz und zur Grammatik, so dass die Teilnehmer sich in alltäglichen Situationen verständigen können. Dazu kommt auch Wissenswertes über Land, Leute und Kultur. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 112

42002
Schwedisch Grundstufe 2
Renate Rothstein
Lehrbuch: Svenska utifran, Schwed. Institut, Stockholm
Der Kurs vermittelt Grundwissen zum Wortschatz und zur Grammatik, so dass die Teilnehmer/innen sich in alltäglichen Situationen verständigen können.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P10

42003
Schwedisch Grundstufe 3
Renate Rothstein
Der Kurs vermittelt Grundwissen zum Wortschatz und zur Grammatik, so dass sich die Teilnehmer/innen in alltäglichen Situationen verständigen können.
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P10



TÜRKISCH

42401K
Türkisch zum Kennenlernen
Özgür Cîzer
Ein Kurs, um die Sprache und Landkultur kennenzulernen, besonders empfehlenswert für Türkeiurlauber.
Sa, 27.11., 9:00-16:00 Uhr
So, 28.11., 9:00-16:00 Uhr
49,60 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 017
Mittagspause von 12:00-13:00 Uhr

42402
Türkisch Grundstufe 2
Intensivkurs - Kleingruppe
Özgür Cîzer
Lehr- und Arbeitsbuch: Güle Güle, Hueber Verlag, Lekt. 7-14.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 18.10.04
12 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 202

42403
Türkisch Grundstufe 3
Intensivkurs - Kleingruppe
Özgür Cîzer
Lehr- und Arbeitsbuch: Güle Güle, Hueber-Verlag
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 18.10.04
12 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 202

UNGARISCH

42501K
Ungarisch Kompaktkurs
Beata Kaeini
Für den Urlaub oder zum Spaß: ungarische Anfangsvokabeln für “Guten Tag” oder “Dankeschön” und zum Ausprobieren einer uns eher fremden Sprache, die mit allen uns meist bekannten Sprachen gar nichts zu tun hat. Hören und sprechen Sie neue Laute und Sprachmelodien. Wir arbeiten mit Kopien, die im Kurs verteilt werden.
Sa, 23.10., 10:00-17:00 Uhr
So, 24.10., 10:00-17:00 Uhr
49,60 €, LORETTO, Raum 017
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Beratungs- und Einstufungstermine:

Dienstag,	28. September,	16:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag,	30. September,	16:30 - 18:30 Uhr
Dienstag,	09. November,	16:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag,	11. November,	16:30 - 18:30 Uhr
Montag,	10. Januar,	16:30 - 18:30 Uhr
Dienstag,	11. Januar,	16:30 - 18:30 Uhr
Dienstag,	15. Februar,	16:30 - 18:30 Uhr
Mittwoch,	16. Februar,	16:30 - 18:30 Uhr

INTENSIVKURSE

Intensivkurs Deutsch Grundstufe 1
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe, Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 1-7
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30 - 12:00 Uhr

40401K
4. Oktober - 8. November
25 x, 294,00 €, LORETTO, Raum 212
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

40402K
15. November - 17. Dezember
294,00 €, LORETTO, Raum 218

40403K
Mi, 12. Januar - Di, 15. Februar
294,00 €, LORETTO, Raum 117
Kurs findet auch in den Faschingsferien statt

40404K
Do, 17. Februar - Mi, 23. März
294,00 €, LORETTO, Raum 112

Intensivkurs Deutsch Grundstufe 2
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe, Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 8-15
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30 - 12:00 Uhr

40405K
4. Oktober - 8. November
25 x, 294,00 €, LORETTO, Raum 111
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

40406K
15. November - 17. Dezember
25, 294,00 €, LORETTO, Raum 212

40407K
Mi, 12. Januar - Di, 15. Februar
294,00 €, LORETTO, Raum 218
Kurs findet auch in den Faschingsferien statt

40408K
Do, 17. Februar - Mi, 23. März
294,00 €, LORETTO, Raum 117

Intensivkurs Deutsch Grundstufe 3
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe, Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 1-7
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30 - 12:00 Uhr

40409K
4. Oktober - 8. November
24, 294,00 €, LORETTO, Raum 112
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

40410K
15. November - 17. Dezember
25, 294,00 €, LORETTO, Raum 111

40411K
Mi, 12. Januar - Di, 15. Februar
25, 294,00 €, LORETTO, Raum 212
Kurs findet auch in den Faschingsferien statt

40412K
Do, 17. Februar - Mi, 23. März
294,00 €, LORETTO, Raum 218

Intensivkurs Deutsch Grundstufe 4
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe, Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 8-15
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30 - 12:00 Uhr

40413K
4. Oktober - 8. November
25 x, 294,00 €, LORETTO, Raum 117
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

40414K
15. November - 17. Dezember
294,00 €, LORETTO, Raum 112

40415K
Mi, 12. Januar - Di, 15. Februar
25, 294,00 €, LORETTO, Raum 111
Kurs findet auch in den Faschingsferien statt

40416K
Do, 17. Februar - Mi, 23. März
294,00 €, LORETTO, Raum 212

Intensivkurs Deutsch Mittelstufe
Lehrbuch:Unterwegs, Langenscheidt Verlag, Nr. 47461
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30 - 12:00 Uhr

40417K
4. Oktober - 8. November
25 x, 294,00 €, LORETTO, Raum 218
Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

40418K
15. November - 17. Dezember
294,00 €, LORETTO, Raum 117

40419K
Mi, 12. Januar - Di, 15. Februar
294,00 €, LORETTO, Raum 112
Kurs findet auch in den Faschingsferien statt

40420K
Do, 17. Februar - Mi, 23. März
294,00 €, LORETTO, Raum 111

ABENDKURSE AB OKTOBER

40430
Deutsch Grundstufe 1/1
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 1-4
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.09

40431
Deutsch Grundstufe 1/2
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 5-7
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

40432
Deutsch Grundstufe 2/1
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 8-11
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.01

40433
Deutsch Grundstufe 2/2
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 12-15
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

40434
Deutsch Grundstufe 3/1
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 1-4
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40435
Deutsch Grundstufe 3/2
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 5-7
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.01

40436
Deutsch Grundstufe 4/1
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe

Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 7-11
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40437
Deutsch Grundstufe 4/2
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 12-15
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Raum 0.15

40438
Deutsch Mittelstufe 1
Lehrbuch: Unterwegs, Langenscheidt Verlag Nr. 47641
dienstags u. donnerstags, 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 5.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40439
Deutsch Mittelstufe 2
Lehrbuch: Unterwegs, Langenscheidt Verlag Nr. 47641
dienstags u. donnerstags, 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
20 x, 117,60 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40441
Deutsch - Grammatik und Rechtschreibung
Dieser Kurs richtet sich an Ausländer/innen, die entweder schon länger in Deutschland leben oder bereits über gute Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen.
Wiederholung der wichtigsten Kapitel der Grammatik, Behandlung schwieriger Fragen der Rechtschreibung.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 6.10.04
10 x, 58,90 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 117

40442
Deutsch - Konversation
Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon Vorkenntnisse in Deutsch mitbringen und gerne über aktuelle Themen, die gemeinsam festgelegt werden, sprechen wollen. Gleichzeitig werden dabei der Wortschatz erweitert und die Grammatikkenntnisse vertieft. Als Textgrundlage dienen Ausschnitte aus Zeitungen oder Zeitschriften.
donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab Do, 7.10.04
10 x, 58,90 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 117

PRÜFUNGS-VORBEREITUNGSKURSE

Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts
ntensiver Vorbereitungskurs auf die Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZMP).
Die Prüfung (2. Juli 2005) wird an der vhs Tübingen abgenommen.
Die Prüfungsgebühr beträgt 120,00 €.
Anmeldung nur nach vorheriger Beratung!

40444
Doris Thiele
montags u. mittwochs, 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 17.1.05
35 x, 205,80 €, LORETTO, Raum 108

40445
Doris Thiele
montags u. mittwochs, 19:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.1.05
35 x, 205,80 €, LORETTO, Raum 108

40446
Vorbereitung auf das Kleine Deutsche Sprachdiplom des Goethe-Instituts
Ilse Staehler-Nirk
Wenn Sie bereits über sehr gute Deutschkenntnisse verfügen und eine international anerkannte außeruniversitäre Prüfung ablegen wollen, können Sie sich mit diesem Kurs auf das Kleine Deutsche Sprachdiplom des Goethe-Instituts vorbereiten. Unabdingbare Voraussetzung ist die Beherrschung der Grammatik und eine hinreichend lange Vertrautheit im Umgang mit der deutschen Sprache. Der Kurs zielt ab auf die Verbesserung der wesentlichen Fähigkeiten, die in der Prüfung erwartet werden. Dazu dienen u.a. Übungen zu Ausdrucksfähigkeit, Textverständnis und Vortrag. Anhand der Literaturliste des Goethe-Instituts werden Lösungen inhaltlicher und sprachlicher Aufgaben zur Lektüre exemplarisch erarbeitet.
Die Anmeldung zu diesem Kurs ist nur nach vorausgegangener persönlicher Beratung möglich:
Donnerstag, 11. November, 17:00 Uhr
LORETTO, Saal
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Die Prüfung findet am 10. Mai 2005 statt, der Prüfungsort steht noch nicht fest. Die Prüfungsgebühr beträgt 170 €. Neben dem Unterricht am Montag wird noch an Samstagen unterrichtet.Termine werden mitgeteilt.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 15.11.04
22 x, 129,40 €
Uhland-Gymnasium, Raum 0.15

40447
Vorbereitung auf das Große Deutsche Sprachdiplom des Goethe-Instituts
Wenn Sie bereits sehr gute Deutschkenntnisse besitzen und eine anerkannte außeruniversitäre Prüfung ablegen wollen, können Sie sich mit diesem Kurs auf das Große Deutsche Sprachdiplom des Goethe-Instituts vorbereiten. Unabdingbare Voraussetzung ist die Beherrschung der Mittelstufengrammatik und eine längere Vertrautheit mit der deutschen Sprache. Der Kurs ist auf die Verbesserung der wesentlichen Fähigkeiten zur Erreichung des Prüfungsziels ausgerichtet. Dazu dienen Übungen zu Vortrag, Aufsatz, Textverständnis und Ausdrucksfähigkeit.. Anhand der Literaturliste des Goethe-Instituts werden Lösungen inhaltlicher und sprachlicher Aufgaben zur Lektüre exemplarisch erarbeitet.
Die Anmeldung zu diesem Kurs ist nur nach vorausgegangener persönlicher Beratung möglich:
Donnerstag, 11. November, 17:00 Uhr
LORETTO, Saal
Der Kurs bereitet auf die Prüfung am 12. und 13. Mai 2005 vor.
Lehrbuch wird bekanntgegeben. (Der Prüfungsort steht noch nicht fest, die Prüfungsgebühr beträgt 195,00 €). Neben dem Unterricht am Dienstag wird noch an zwei Samstagen unterrichtet. Termine werden mitgeteilt.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 16.11.04
22 x, 129,40 €, LORETTO, Raum 117

ABENDKURSE AB JANUAR

40450
Deutsch Grundstufe 1/1
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 1-4
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 17.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 0.15

40451
Deutsch Grundstufe 1/2
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 5-7
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 17.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.09

40452
Deutsch Grundstufe 2/1
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 8-11
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 17.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

40453
Deutsch Grundstufe 2/2
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lektionen 12-15
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 17.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.01

40454
Deutsch Grundstufe 3/1
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 1-4
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 17.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

40455
Deutsch Grundstufe 3/2
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 5-7
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 17.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40456
Deutsch Grundstufe 4/1
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 8-11
montags u. mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 17.1.05

18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.01

40457
Deutsch Grundstufe 4/2
Lehrbuch: Themen 2 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001567-8, Lektionen 12-15
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 17.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40458
Deutsch Mittelstufe 1
Lehrbuch: Unterwegs, Langenscheidt Verlag Nr. 47641
donnerstags u. dienstags, 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 13.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40459
Deutsch Mittelstufe 2
Lehrbuch: Unterwegs, Langenscheidt Verlag Nr. 47641
donnerstags u. dienstags, 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 13.1.05
18 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

40461
Deutsch - Grammatik und Rechtschreibung
Dieser Kurs richtet sich an Ausländer/innen, die entweder schon länger in Deutschland leben oder bereits über gute Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen.
Wiederholung der wichtigsten Kapitel der Grammatik, Behandlung schwieriger Fragen der Rechtschreibung.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 19.1.05
9 x, 52,90 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 117

40462
Deutsch - Konversation
Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon Vorkenntnisse in Deutsch mitbringen und gerne über aktuelle Themen, die gemeinsam festgelegt werden, sprechen wollen. Gleichzeitig werden dabei der Wortschatz erweitert und die Grammatikkenntnisse vertieft. Als Textgrundlage dienen Ausschnitte aus Zeitungen oder Zeitschriften.
donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab Do, 20.1.05
9 x, 52,90 € + 2,00 € Mat.
LORETTO, Raum 117

DEUTSCH FÜR DEUTSCHE

Ihr Ansprechpartner:
Sebastian Plüer, Tel. 56 03 31
sebastian.plueer@vhs-tuebingen.de

Lesen und Schreiben
Überraschend viele Menschen hatten nicht ausreichend die Chance, sich die notwendigen Kenntnisse im Lesen und Schreiben anzueignen. Unsere Kurse bieten die Gelegenheit, Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben zu erlernen.
Unbedingt zum Informationsabend am Montag, 20. September, 19:00 Uhr nach LORETTO, Katharinenstr. 18 kommen!

40501
Gruppe 1
montags 16:30-18:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 26,10 €, LORETTO, Raum 112

40502
Gruppe 2
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 26,10 €, LORETTO, Raum 017

40503
Gruppe 3
dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 26,10 €, LORETTO, Raum 018

40504
Gruppe 4
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 26,10 €, LORETTO, Raum 108

Weitere Gruppen werden bei Bedarf eingerichtet.

40510
Grammatik und Rechtschreibung
Ein Kurs für Deutsche
Dieser Kurs möchte Ihnen Mut machen, Ihre Rechtschreibung zu verbessern. Wir werden die Regeln der Groß- und Kleinschreibung, der Zusammen- und Getrenntschreibung sowie der Zeichensetzung usw. einüben. Durch einen Eingangstest sollen die Schwerpunkte bestimmt werden. Bei ausreichender Teilnehmerzahl werden zwei Kurse mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und unterschiedlicher Zielsetzung gebildet.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 75,00 €, LORETTO, Raum 015

English Tea Hour!
A loose series of informal afternoon gatherings give you a good chance to practise your English in a relaxed atmosphere.
Dates:
October 8th, November 12th, December 10th, January 14th
Time: Friday, 4.00 - 6.00 pm,
LORETTO, Raum 201

ENGLISCH

Dringend empfohlen:

Einstufungsberatung für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Dienstag, 14. September, 17.00-19.00 Uhr
Donnerstag, 23. September, 17.00-19.00 Uhr

Ihr Ansprechpartner:
Sebastian Plüer, Tel. 56 03 31
sebastian.plueer@vhs-tuebingen.de

VORMITTAGSKURSE

40601
Englisch Starter 2
Regine Lischka
Lehrbuch: Network Starter, New Edition, ab Lekt. 4
Langenscheidt, Nr. 50 425-3
Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die von Grund auf Englisch lernen wollen.
montags 10:15-11:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 217

40602
Englisch Grundstufe 1
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Gertraude Fridrich
Lehrbuch: Network Starter 1, New Edition, ab Lekt. 1
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 018

40603
Englisch für Senioren
Grundstufe
Rita Scheuerecker
Have a good trip.
Englisch für reiselustige Senioren. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind Voraussetzung.
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 213

40604
Englisch Grundstufe 2
Gertraude Fridrich
Lehrbuch: New Headway Intermediate, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

40605
Englisch Oberstufe 1
Gertraude Fridrich
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate, Cornelsen Verlag, ab Lektion 8
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

40606
Englisch Oberstufe 2
Wiederholungskurs
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Englisch gelernt (5 Jahre) und wollen Sie Ihre Kenntnisse wiederholen und ausbauen? Wir lesen aktuelle Texte, Kurzgeschichten, machen Übungen und diskutieren. Naturlich frischen wir Grammatik und Wortschatz auf.
montags 8:30-10:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

40607
Englisch Oberstufe 3
Angelika Vipond
Lehrbuch: Headway Advanced, ISBN 0-19-433563-1
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ab etwa 6 Jahren Englisch und auch für diejenigen, die schon einige Zeit aus der Übung sind. Durch leichtere Konversation, umgangssprachliche Ausdrücke und leichterte Lesetexte (Mittelstufen-'level') wird fließendes Sprechen einfacher und macht Spaß. Um das Vokabular und Verständnis zu vertiefen, werden wir mit schwierigeren Texten und Übungen aus dem Kursbuch arbeiten (Oberstufen-'level').
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
14 x, 82,30 €, LORETTO, Raum 215

Englisch Oberstufe

40608
Auffrischungskurs
Gertraude Fridrich
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

40609
Konversation
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 88,20 € + 1,00 € Mat.
LORETTO, Raum 017

40610
ab 50 Jahren
Gundi Reichenmiller
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

ABENDKURSE

40615
Englisch Grundstufe 1
Ingrid Hoch
Lehrbuch: Network 1, New Edition, Langenscheidt Verlag, Nr. 50 427, Lektionen 1-3
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.04

40616
Englisch Grundstufe 2
Dr. Brigitte Brinkmann
Lehrbuch: Network 1, New Edition, Band 1, Lektionen 4-6, Langenscheidt Verlag, Nr. 50427
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P10

40617
Englisch Grundstufe 3
Dr. Brigitte Brinkmann
Lehrbuch: Network New Edition, Band 2, Lektionen 1-3, Langenscheidt Verlag, Nr. 50429
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

40618
Englisch Grundstufe 4
Kathrin Rottmann
Lehrbuch: English Network, Band 2, Lektionen 4-6, Langenscheidt Verlag, Best.Nr. 50429
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207

40619
Englisch Mittelstufe 1
Kathrin Rottmann
Lehrbuch: English Network, Band 3, Lektionen 1-3, Langenscheidt Verlag, Best.Nr. 50431(8)
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207

40620
Englisch Mittelstufe 3
Dr. Brigitte Brinkmann
Lehrbuch: Headway Pre-Intermediate, Lektionen 7-9
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

40621
Englisch Mittelstufe 4
Gundi Reichenmiller
Lehrbuch: Headway Pre-Intermediate, Lektionen 13-14
After having finished the last units of the book (new participants don't hav to buy it) we'll start to do some 'basic conversation' and read easy texts on topics of interest.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.05

40622
Englisch Intensiv Mittelstufe
Angelika Vipond
Lehrbuch: A New Start, Cornelsen, Best.Nr. 57410
Dies ist ein Intensivkurs für Wiedereinsteiger, die besonders schnell vorankommen wollen. Innerhalb von kurzer Zeit (Ein Semester) werden die wesentichen Aspekte der englischen Grammatik wiederholt sowie Lese-, Schreib- und Sprechfertigkeiten aufgefrischt. Der Kurs umfasst die Grammatik der vhs Grund- und Mittelstufe bzw. den Stoff des Certificate in English (PET). Voraussetzungen: ca. 5 Jahre Englisch, 1000 Wörter.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.06

40623
English Advanced
Dr. Brigitte Brinkmann
This course is designed for students with a fair knowledge of English, for those who have passed through all Grundstufencourses at the vhs and for those who have studied English in the past and who wish to revive their language skills. The course will provide conversational practice through the dimension of current issues and will also include grammatical revision exercises.
montags 19:30-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P10

40624
Everyday English
Angelika Vipond
In diesem Kurs üben wir alltägliche Gesprächssituationen mit leichteren, oft auch humorvollen Materialien und Lesetexten (Mittelstufen-/höheres Mittelstufen-Niveau), die einfach Freude am Sprechen bereiten. Um unsere Kenntnisse zu vertiefen, behandeln wir Grammatikprobleme und lesen schwierigere, zum

Teil aktuelle Texte (Zeitung, Illustrierte.. höheres Mittelstufen/Oberstufenniveau). Wir besprechen sprachliche Schwierigkeiten und diskutieren über die Themen. Dieses Kursformat hat sich für verschieden motivierte Teilnehmer (ab ca. 6 J. Englisch) gut bewährt, für solche, die schon einige Zeit aus der Übung sind, und für solche, die gerne weiterkommen wollen, ohne sich allzu sehr unter Druck zu setzen.
dienstags 19:45-21:15 Uhr, ab Di, 12.10.04
14 x, 82,30 €
Uhland-Gymnasium, Raum 0.15

40625
Confidence through conversation

Kathryn Osborne-Iwanczuk
Forget your school English , just a little and join me in a relaxed atmosphere and gain the confidence you did not think you had. There are no limitations on the topics discussed and new ideas are always welcome and tackled with good old British humour!
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 11.11.04
11 x, 64,70 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.06

40626
Learning English

and not just through talking
Irene Schaefer-Vischer
Our course has been running for quite a while now, but new students are always welcome! Learning English not just through talking, but also reading, listening and writing tasks. You'll be presented with a number of different activities in this course, but "don't worry": it is all designed to encourage you to speak lots of English! Maybe not the Queen's English, but you will gradually improve your understanding of spoken English and overcome your "Angst" when starting up conversations. Grammar at your request. Level: intermediate or good basic knowledge of English.
donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab Do, 14.10.04
9 x, 52,90 €
Geschwister-Scholl-Schule

Parken bei LORETTO: **P**

- im Parkhaus nebenan
- Parkplätze in den Straßen
  von 8:00-16:00 Uhr kostenpflichtig
(Katharinenstraße 8:00-19:00 Uhr)

Wir empfehlen: Öffentliche Verkehrsmittel

40627
Intermediate English

Scott Stelle
This is a conversation course for intermediate students. Become more fluent through listening, speaking and reading. We will discuss contemporary topics from "spotlight" magazine, which will explore issues from culture to business. Though our purpose is to learn how to communicate informally, there will be some grammar review.
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 205

40628
English Advanced

Scott Stelle
This is a course for advanced students who wish to improve their English through listening, speaking and reading with a native speaker from USA. Conversation topics will be determined by current events, considering that they are common themes and require no special knowledge. Texts from magazines and newspapers will be provided for discussing diverse issues.
montags 19:30-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 205

40629
The English Book Society

Walter H. Nilson, M.A.
Through in-depth reading of quality literature and an accompanying lively discussion, you will improve your language skills decidedly. This semester we will beginn with the novel, Room at the Top by John Braine, a major work of British post-war fiction. Prerequisites are a good command of English and enough self-confidence. Participants should read the first three chapters for our first meeting. Text: John Braine, Room at the Top, Arrow, ISBN 0099445360
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
10 x, 58,80 €, LORETTO, Raum 111

Unterrichtsfreie Tage

Die vhs richtet sich nach der Ferienordnung der Schulen. Während der Schulferien, an Feiertagen und an schulfreien Tagen finden in den Schulen keine Kurse statt.

40630
Business English

Ingrid Hoch
Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen gedacht, die Englisch im Berufsalltag anwenden und verbessern möchten. Es soll wirtschaftsspezifisches Vokabular erlernt und angewendet werden. Darüber hinaus werden Situationen (z.B. Telefonieren, Produkte präsentieren, Kontakte herstellen) sowie das Schreiben von Geschäftsbriefen geübt. Voraussetzung: Mittlere Reife oder 4 Jahre vhs-Englisch.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.04

40640
First Certificate in English

Angelika Vipond
This course is a preparation for the Cambridge First Certificate exam in June 2005. The course will include a grammar review and the practice of writing and speaking skills. A good intermediate level of English is necessary to take part in the course. Participants should have school English preferably to Abitur level and have had recent contact with English, written and spoken. There will be a practice test on a Saturday in February to help you decide if you should take the exam.
Lehrbuch: Sue O'Connell: Focus on First Certificate, Longman Nr. 0-175-56997-5
and First Certificate Practice Tests 1 (CUP/Klett)
Die Prüfung wird in Tübingen abgenommen, die Prüfungsgebühr beträgt 135,00 €.
Alle Interessierten werden gebeten, zum ersten Sprachberatungstermin zu kommen.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 8.11.04
27 x, 179,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.06

Verlängerte Anmeldezeiten zu Semesterbeginn:

13. bis 24. September 2004
9:00 bis 18:00 Uhr

Sprachberatung: Dienstag,
14. 09. 2004, 17:00 bis 19:00 Uhr

Zusätzlicher Beratungstermin für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:
Donnerstag, 23. 09. 2004
17:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung während des Semesters zu den Öffnungszeiten des Sekretariats siehe Seite 3

40641
Cambridge Proficiency

Angelika Vipond
This course is a preparation for the revised Cambridge Proficiency examination in June 2005. The course will provide practice for advanced writing and speaking skills in English as well as a review of grammar. Participants should be advanced-level learners of English and preferably have spent some time in an English speaking country. There will be a practice test on a Saturday in February to help participants decide if they should take the exam or not. This course will also be suitable for people who have previously taken the exam and want to keep up their standard of English.
Coursebook: Jacky Newbrook, Juditz Wilson: New Proficiency Gold Coursebook, Longman, Nr. 0 582 507278 an Mark Harrison: New Proiciency Testbuilder, Macmillan/Hueber 3-19-002850-8.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 10.11.04
27 x, 179,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.06

Paris für die Neugierigen
Diavortrag von Chantal Luik
Paris ist ein ganz erstaunlicher Wirrwarr von überraschenden Gegensätzen, reich an Entdeckungen für wachsame Beobachter. Die Hauptstadt ist reich an Geschichte, Geheimnissen und Bauwerken, unglaublichen Orten und ganz ungewöhnlichen Bildern, die zu entdecken wir herzlich einladen.
Do, 18.11., 20:00-21:30 Uhr
4,00 € (3,00 €), LORETTO, Raum 117

FRANZÖSISCH

Dringend empfohlen:
Einstufungsberatung für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Dienstag, 14. September, 17.00-19.00 Uhr
Donnerstag, 23. September, 17.00-19.00 Uhr

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

KOMPAKTKURSE

40801K
Französisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse
Multimedialer Kompaktkurs
Christa Hirneth
In diesem Kurs lernen Sie zusätzlich zum üblichen Sprachunterricht schnell und effektiv und auf sehr unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise die Grundlagen der französischen Sprache an Hand alltäglichen Situationen (essen, einkaufen usw.). EDV-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Es besteht die Möglichkeit, im kommenden Semester in eine Grundstufe 2 des Standardprogramms einzusteigen. Darüber hinaus haben Sie die nötigen Kenntnisse erworben, um mit diesem Programm eigenständig zu Hause weiter zu lernen.
sonntags 9:30-12:30 Uhr, ab So, 10.10.04
4 x, 73,40 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212
Zusätzlich EDV-Raum 208.

40802K
Französisch Grundstufe 2
Multimedialer Kompaktkurs
Christa Hirneth
In diesem Intensivkurs können Sie Ihre Grundkenntnisse in Französisch auf abwechslungsweise Weise vertiefen.
sonntags 9:30-12:30 Uhr, ab So, 16.1.05
4 x, 73,40 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212
Zusätzlich EDV-Raum 208

40803K
Téléphoner en francais
Jocelyne Launay
Sie lernen, sich am Telefon zu melden, ein Gespräch weiterzuleiten, eine Nachricht zu hinterlassen, zu buchstabieren und Zahlenangaben zu machen. In Rollenspielen wird der direkte Umgang mit Gesprächspartnern in bestimmten Situationen simuliert. Voraussetzung: 2-3 Jahre Schulfranzösisch.
Fr, 01.10., 18:00-20:15 Uhr
Sa, 02.10., 9:00-12:00 Uhr
23,30 €, LORETTO, Raum 018

40804K
Le francais professionell
Jocelyne Launay
Sie lernen Ergebnisse, Untersuchungen, Produkte und Dienstleistungen vorzustellen, Kollegen/innen, Besucher/innen ,Kunden/innen zu empfangen und Verhandlungen zu führen. Maximal 8 Teilnehmer.
Fr, 08.10., 18:00-20:15 Uhr
Sa, 09.10., 9:00-12:00 Uhr
23,30 €, LORETTO, Raum 018

40805K
Französisch - Auffrischungskurs
Multimedialer Kompaktkurs
Christa Hirneth
Dieser Kurs richtet sich Wiedereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen (1-2 vhs-Semester), die auf unterhaltsame Weise ihre Sprachkenntnisse in Französisch auffrischen und erweitern möchten.
samstags 9:30-12:30 Uhr, ab Sa, 2.10.04
4 x, 74,40 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Raum 212

KURSE AM VORMITTAG

40808
Französisch Grundstufe 1
Chantal Luik
Lehrbuch: Pont Neuf, Band 1, ab Lektion 1
donnerstags 11:00-12:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 017

Französisch Grundstufe 4

40810
Gundi Reichenmiller
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Saal

40811
Karin Braun
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 018

40814
Französisch Mittelstufe 3
Chantal Luik
Lehrbuch: Pont Neuf, Band II, ab Lektion 5
donnerstags 9:30-11:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 017

40816
Französisch Wiederholungskurs
Gertraude Fridrich
Der Kurs beinhaltet die Wiederholung der Grundgrammatik, viel Konversation und die Lektüre einfacher Texte. Voraussetzung: 3 Jahre Französischunterricht.
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 € + 2,50 € Mat.
LORETTO, Raum 214

40817
Neuer Start mit Französisch (Niveau II)
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (4 Jahre) und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? Wir sprechen viel, schreiben und wiederholen Schwerpunkte der Grammatik.
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
14 x, 82,30 € + 2,50 € Mat.
LORETTO, Raum 213

40818
Französisch Auffrischungskurs (Niveau III)
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (5 Jahre) und wollen es auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise bemerkt, dass Sie Lücken haben? Anhand interessanter Texte, Übungen, Kurzgeschichten wiederholen Sie Grammatik, Wortschatz und machen sehr viel Konversation.

donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
14 x, 82,30 € + 2,50 € Mat.
LORETTO, Raum 215

Un thème, un texte, une discussion
Discussion sur des thèmes d'actualité et de la vie quotidienne - Révision de vocabulaire et de grammaire.

40820
(Niveau II)
Marie Gienau-Saillard
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 7.10.04
14 x, 82,30 € + 2,50 € Mat.
LORETTO, Raum 018

40821
(Niveau III)
Marie Gienau-Saillard
donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab Do, 7.10.04
14 x, 82,30 € + 2,50 € Mat.
LORETTO, Raum 018

40822
Französische Konversation (Niveau III)
Gisela Bardele
Wollen Sie Ihre Französischkenntnisse aktivieren, über interessante Themen sprechen und nebenbei Wortschatz und Grammatik wiederholen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Soyez le/la bienvenue(e)!
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
14 x, 82,30 € + 2,50 € Mat.
LORETTO, Raum 215

ABENDKURSE

40824
Französisch Grundstufe 1
Elisabeth Meinhardt
Lehrbuch: Pont Neuf, Band I, ab Lektion 1
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 017

40825
Französisch Grundstufe 2
Eva Riede
Lehrbuch: Pont Neuf, Band I, ab Lektion 4
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.09

40828
Französisch Grundstufe 5
Gundi Reichenmiller
Ein Kurs auch für Wiedereinsteiger, die Passé composé und Futur composé kennen.
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.04

40829
Französisch Grundstufe 6
Chantal Luik
Lehrbuch: Pont Neuf, Band I, ab Lektion 11
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 201

40830
Französisch für den Beruf
Sabine Nagel
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, die Französisch im Berufsalltag anwenden möchten. Einerseits soll erlernt werden, wie man innerhalb eines Unternehmens mündlich und schriftlich kommuniziert. Andererseits sollen berufstypische Situationen (z.B. Telefonieren, eine Geschäftsreise organisieren, Einkaufen, Verkaufen, Termine vereinbaren etc.) geübt werden.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 24.11.04
8 x, 47,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 201

40831
Conversation francaise Niveau III
Chantal Luik
L'été est passé. Nous voulons reprendre, frais et dispos, nos conversations du lundi avec un nouvel élan et toujours autant d'intérêt. Nous étudierons des textes de la revue "Ecoute" et, si le coeur vous en dit, quelques extraits d'oeuvres littéraires. Venez profiter de notre ambiance chaleureuse et participer à nos échanges variés.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 201

40832K
Französisch intensiv Wiederholungskurs
(entspricht Grundstufe 4/5)
Chantal Luik
Französisch haben Sie drei oder vier Jahre gelernt, trauen sich aber nicht, immer zu sprechen, wenn Sie im Land sind. Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, durch Sprechen und Wiederholung der Grammatik Ihre Kenntnisse zu aktivieren, aufzufrischen, zu erweitern. Machen Sie mit!
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 24.1.05
5 x, 29,40 €, LORETTO, Raum 214

40833K
Französisch Auffrischungskurs
Jocelyne Launay
1, 2, 3, Partez!
Ein neuer Anfang für Wiedereinsteiger/innen. Sie haben schon mal Grundkenntnisse in französisch erworben und beherrschen einige Formulierungen. In diesem Kurs können Sie im angenehmen Lerntempo Ihre Kenntnisse auffrischen, durch Sprechübungen und Rollenspielen vorantreiben.
Mo-Do, 4.-7.10.04, jeweils 18.00-20.15 Uhr
35,30 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P3

Mit dem TÜbus nach LORETTO (vhs)

H Katharinenstraße

mit der Linie 3
Montag - Freitag bis 20:24 Uhr
alle 30 Minuten

mit der Linie 13
Montag - Freitag bis 22:37 Uhr
alle 30 Minuten

H Sternplatz

mit der Linie 4
Montag - Freitag bis 20:03 Uhr
alle 30 Minuten

ITALIENISCH

Dringend empfohlen:
Einstufungsberatung für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Dienstag, 14. September, 17.00-19.00 Uhr
Donnerstag, 23. September, 17.00-19.00 Uhr

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

KOMPAKTKURSE

40901K
Italienisch Kompaktkurs an 2 Wochenenden
Grundstufe 1
Daniela Rocca
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 1-5
Dieser Kurs wendet sich besonders an Teilnehmer/innen, die keine Zeit für Abendkurse haben, die aber gerne die italienische Sprache lernen möchten. In diesem Kurs werden wir sowohl Grammatik als auch das Sprechen üben. Teilnehmer/innen, die den Stoff der Abendkurse wiederholen oder auffrischen wollen, sind herzlich willkommen! Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss den Kurs Italienisch Kompaktkurs an 2 Wochenenden Grundstufe 2 zu besuchen.
Sa, 22./So, 23. + Sa, 29./So, 30.01.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
111,00 €, LORETTO, Raum 214
1 ½ Stunden Mittagspause nach Vereinbarung.

40902K
Italienisch Kompaktkurs an 2 Wochenenden
Grundstufe 2
Daniela Rocca
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 6-10
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die bereits über Vorkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Wir werden das schon Bekannte auffrischen und es um neue und interessante Inhalte erweitern.
Sa, 19./So, 20. + Sa, 26./So, 27.02.
jeweils 09:00-16:00 Uhr
111,00 €, LORETTO, Raum 214
1 ½ Stunden Mittagspause nach Vereinbarung.

40903K
L'Italiano in Azienda
Italienisch für's Büro
Antonella Macone
Corso di base di Italiano per gli affari e per il commercio:
- in ufficio
- l'Italiano al telefono
- corrispondenza commerciale
- grammatica
- la cultura degli affari

Fr, 12.11., 18:30-21:00 Uhr
Sa, 13.11., 9:00-12:00 Uhr
Fr, 19.11., 18:30-21:00 Uhr
Sa, 20.11., 9:00-12:00 Uhr
48,90 €, LORETTO, Raum 214

Öffnungszeiten des vhs-Sekretariats			
	vormittags:	Mo - Fr	10:00 bis 12:30 Uhr
	nachmittags:	Mo - Mi	15:00 bis 18:30 Uhr
		Do	15:00 bis 19:30 Uhr
	während der Ferien nachmittags bis 17:00 Uhr		

Italienisch

40915K
Italienisch Grundstufe 1
intensiv
Antonella Macone
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 1-4
Der Kurs entspricht Grundstufe 1, die Teilnehmer/innen können danach in die Grundstufe 2 wechseln. Der Intensivkurs kann auf Wunsch fortgesetzt werden, Termine nach Absprache.
Mo, Mi, Fr, 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
9 x, 105,80 €
Uhland-Gymnasium, Raum 0.15



40904K
Italienisch für die Reise
Silvana Rizzi
Lehrbuch: Preludi, Cornelsen
Dieser Kurs ist für alle gedacht, die schon jetzt an den nächsten Urlaub denken und sich beim letzten Urlaub im Belpaese geschworen haben, ihr Italienisch zu verbessern, um noch mehr von Land und Leuten zu verstehen.
Fr, 04.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.02., 9:00-13:30 Uhr
Fr, 11.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.02., 9:00-13:30 Uhr
66,60 €, LORETTO, Raum 214

40905K
Italienisch für Kinder
Silvana Rizzi
Natürlich möchten wir Italienisch lernen, aber vor allem möchten wir spielen, malen, singen und viel Spaß haben.
Di-Fr, 02.-05.11., 09:00-12:30 Uhr
4 x, 49,30 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Raum 017

40906K
Italienisch Grundstufe
Intensivkurs
Cornelia Merck-Döring
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 4-7
Sa, 09.10., 9:00-17:00 Uhr
Sa, 16.10., 9:00-17:00 Uhr
58,40 €, LORETTO, Raum 112
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

40907K
Italienisch á la carte
Oder wie überlebe ich in Italien
Elena Bassi-Oberzig
Buch: Italienisch à la carte, Klett-Verlag, Nr. 3-12-525320-9, 10 Hefte mit Kassette
Ein “Schnupperkurs” für Einsteiger, die im Urlaub nach Italien fahren und/oder Spaß an der italienischen Sprache haben. Sie lernen, sich in den wichtigsten Situationen als Tourist zurecht zu finden. Pro Heft wird eine Situation wie beispielsweise “In der Bar/im Restaurant” oder “Probleme?” in einfacher aber authentischer Alltagssprache behandelt. Mit der Kassette können Sie diese Situationen auch auf unterhaltsame Weise zur Vertiefung nacharbeiten bzw. selbständig erarbeiten.
Sa, 15.01., 9:00-15:30 Uhr
So, 16.01., 9:00-12:15 Uhr
Sa, 29.01., 9:00-15:30 Uhr
So, 30.01., 9:00-12:15 Uhr
4 x, 71,00 €, LORETTO, Raum 018
Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.

VORMITTAGSKURSE

40908
Italienisch Grundstufe 2
Sabine Haug
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 4-7
donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 108

40909
Italienisch Grundstufe 5
Daniela Rocca
Lehrbuch: Corso Italia, Band 1, Lekt. 12-15
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 017

40910
Italienisch Mittelstufe 1
Sabine Haug
Lehrbuch: Espresso, Band 2, Lekt. 1-3
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 017

40911
Italienisch Mittelstufe 3
Concetta Costa
Lehrbuch: Eurolingua, Band 2, Lekt. 6-10
Für Einsteiger, die schon Italienischkenntnisse haben und Lust und Spaß an Grammatik und Konversation haben.
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 018

40912
Italienisch Oberstufe
Daniela Rocca
Eigenes Material.
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

40913
Parlare e viaggiare (Niveau I)
Daniela Rocca
Studi l’italiano da almeno 3 anni e vuoi ripassare la grammatica, ma soprattutto parlare ed esercitare l’espressione libera? Questo corso è per te! Leggeremo testi, eserciteremo la comprensione e affronteremo temi interessanti come la cultura, la letteratura, la società, la musica e la “dolce vita” degli italiani.
donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

ABENDKURSE

40916
Italienisch Grundstufe 1
Alexandra Holler
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 1-4
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 208

40917
Italienisch Grundstufe 1
Antonella Macone
Lehrbuch: Eurolingua iItaliano 2
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.04

40920
Italienisch Grundstufe 2
Alexandra Holler
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 5-8
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 208

40921
Italienisch Grundstufe 2
Andreas Fritz
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 5-9
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207

40923
Italienisch Grundstufe 3
Andreas Fritz
Lehrbuch: Espresso, Band 1 + 2, Lekt. 8-2
Der Kurs ist für Quereinsteiger mit solichen Grundkenntnissen geeignet. Wir wiederholen Themen, die von den Teilnehmer/innen gewünscht werden.
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 202

40924
Italienisch Grundstufe 3
Daniela Rocca
Lehrbuch: Espresso, Band 2, Lekt. 1-5
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.05

40928
Italienisch Grundstufe 5
Concetta Costa
Lehrbuch: Corso Italia, Band 1, Lekt. 12/13-15
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 214

40930
Italienisch Mittelstufe 2
Daniela Rocca
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

40931
Italienisch Mittelstufe 3
Concetta Costa
Lehrbuch: Eurolingua, Band 2, Lekt. 7-10
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 117

40932
Italienisch Mittelstufe 3
Antonella Macone
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.04

40935
Parlare e viaggiare (Niveau II/III)
Daniela Rocca
Eigenes Material
In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Das bisher Gelernte wird trainiert, ebenso werden Vokabular und ausgewählte Grammatikkapitel wiederholt. Viaggiare: Wir reisen durch verschiedene Italien betreffende Themen, streifen Kultur, Literatur und Gesellschaft. Voraussetzung: 7-8 vhs-Semester Italienisch bzw. entsprechende (solide) Grundkenntnisse.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

40936
Un quadro dell' Italia attraverso i giornali
Dr. Paolo Misuraca
Commenti, sui commenti delle stampa. Lettura comparata delle stresse notizie su diversi quotidiani . Quadri di vita italiana tratti dalle notizie di cronaca. Psicologia, stile di vita, abitudini mentali e tendenze culturali dell'italiano, ricavati dalle righe dei giornali. Elementi di conversazione, grammatica. sintassi. Eigenes Material. Mittlere bis gute Kenntnisse der italienischen Sprache werden vorausgesetzt.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 € + 2,00 € Mat.
Uhland-Gymnasium, Raum 2.04

Studenten-Special: Vorbereitung auf die Abschlussklausuren in Romanistik
Der Kurs ist als Wiederholung der Grammatikregeln gedacht, die in der Abschlussklausur Romanistik an der Uni Tübingen vorkommen.

40960K
Grundstufe
Serena Bartali
Fr, 28.01., 9:00-14:00 Uhr
19,60 €, LORETTO, Raum 201

40961K
Mittelstufe
Serena Bartali
Fr, 28.01., 14:30-19:30 Uhr
19,60 €, LORETTO, Raum 201

PORTUGIESISCH

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

41811
Grundstufe 1, Lekt. 1-4
Vitória Gondim Jacoby
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.10.04
13 x, 76,40 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

41812
Grundstufe 2 - Lekt. 5-8
Vitória Gondim Jacoby
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 19.10.04
13 x, 76,40 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

41813K
Grundstufe 1 - intensiv
Sayonara Brederode Ferreira Reckhorn
Mo-Do, 19:30-22:00 Uhr, ab Mo, 22.11.04
8 x, 78,40 €
Uhland-Gymnasium, Pavillon P2

SPANISCH

Dringend empfohlen:
Einstufungsberatung für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Dienstag, 14. September, 17.00-19.00 Uhr
Donnerstag, 23. September, 17.00-19.00 Uhr

Ihr Ansprechpartner:
Hans Schöppenthau, Tel. 56 03 38
hans.schoeppenthau@vhs-tuebingen.de

KOMPAKTKURSE

42201K
Spanisch Grundstufe 1
8 Tage Intensivkurs
Francis Leins-Figueroa
Lehrbuch: Mirada, Band 1, Lekt. 1-6
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
8 x, 94,10 €, LORETTO, Raum 018

42202K
Spanisch mit Video I
entspricht Grundstufe 1
Gabriele Forst
Der Einsatz kurzer spanischer Videofilme ermöglicht ein "mehrkanaliges Lernen", das sehr unterhaltsam und abwechslungsreich ist und innerhalb kürzester Zeit solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder für Wiedereinsteiger geeignet. Materialien sind bei der Kursleiterin erhältlich.
Fr, 08.10., 18:15-21:30 Uhr
Sa, 09.10., 9:00-16:15 Uhr
So, 10.10., 9:00-13:00 Uhr
59,90 €, LORETTO, Raum 217
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

42203K
Spanisch mit Video II
entspricht Grundstufe 1/2
Gabriele Forst
Fortsetzung von Spanisch mit Video I. Alle anderen Grundstufe1-Kurse stellen jedoch ebenfalls eine ausreichende Basis dar.
Fr, 22.10., 18:15-21:30 Uhr
Sa, 23.10., 9:00-16:15 Uhr
So, 24.10., 9:00-13:00 Uhr
59,90 €, LORETTO, Raum 213
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

42204K
Spanisch mit Video III
entspricht Grundstufe 3
Gabriele Forst
Fr, 19.11., 18:15-21:30 Uhr
Sa, 20.11., 9:00-16:15 Uhr
So, 21.11., 9:00-13:00 Uhr
3 x, 59,90 €, LORETTO, Raum 215
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

Spanisch kompakt am Wochenende
Pilar Cuezva
Diese Kurse wenden sich insbesondere an Teilnehmer/innen, die keine Zeit für Abendkurse haben und trotzdem eine schnelle und gründliche Einführung oder Auffrischung anstreben. Teilnehmer/innen, die den Stoff der Abendkurse nacharbeiten oder wiederholen wollen, sind ebenfalls willkommen.

42205K
Lehrbuch: Mirada, Band 1, Lekt. 1-5
Sa, 09.10., 9:30-18:00 Uhr
So, 10.10., 9:30-18:00 Uhr
66,60 €, LORETTO, Raum 017
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

42206K
Lehrbuch: Mirada, Band 1, Lekt. 6-10
Sa, 20.11., 9:30-18:00 Uhr
So, 21.11., 9:30-18:00 Uhr
66,60 €, LORETTO, Raum 018
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

42207K
Lehrbuch: Mirada, Band 1, Lekt. 10-14
Sa, 22.01., 9:30-18:00 Uhr
So, 23.01., 9:30-18:00 Uhr
66,60 €, LORETTO, Raum 018
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

42208K
Intensivkurs Spanisch
Sprache, Land und Leute
Für Anfänger/innen
Nani Mosquera-Schwenninger
Wie kann ich auf Spanisch eine kleine Unterhaltung führen? Wie kann ich Spanisch sprechende Leute mit ihren kulturellen Eigenheiten kennenlernen? Die wichtigsten Kommunikationsformen werden in diesem Kurs gelernt. Ich werde mich bemühen, einen Einblick in die spanische und lateinamerikanische Kultur an Hand von Bildern, Musikproben, Liedern und Sprichwörtern zu geben. Es wird Wert darauf gelegt, dass die Teilnehmer/innen selber aktiv Spanisch sprechen.
Sa, 20.11., 9:00-18:00 Uhr
So, 21.11., 10:00-18:00 Uhr
62,20 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Raum 218

VORMITTAGSKURSE

Spanisch Grundstufe 1
Lehrbuch: Mirada, Band 1, Lekt. 1-6

42200
Martha Rodriguez
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 108

42208
Lilliam Rojas-Klaus
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 108

42209
Spanisch Grundstufe 2
Lilliam Rojas-Klaus
Lehrbuch: Mirada, Band 1
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 108

Die vhs Tübingen-Sprachenschule

Egal, aus welchen Gründen Sie an einem Sprachkurs teilnehmen möchten, bei uns sind Sie jedenfalls an der richtigen Adresse!

Wir sind im Kreis Tübingen der größte Anbieter von Sprachkursen und unterrichten mehr als 20 Sprachen, auch »Deutsch für Ausländer«.

Und sie haben die Wahl:
Standardkurse mit einem oder zwei Terminen pro Woche, Kompakt- und Intensivkurse, Wochenendkurse, Auffrischungskurse, Konversationskurse, Kurse für Ältere, berusbezogene Kurse usw.

Bei Bedarf selbstverständlich auch Kurse in Kleingruppen oder nach Ihren individuellen Wünschen.

Wir vermitteln Sprachen lebendig und praxisnah. Sie lernen mit modernen Lehrbüchern und Medien in erwachsenengerechten und abwechslungsreichen Arbeitsformen. Unsere Lehrkräfte sind kompetente Fachkräfte aus dem In- und Ausland, die sich regelmäßig weiterbilden.
Für 10 Sprachen können Sie bei uns Zertifikate erwerben, die internationale Anerkennung finden.

Es gibt nicht immer alle Kurse an jeder Volkshochschule, aber sicher in einer der benachbarten Volkshochschulen. Damit Sie richtig »einsteigen«, sollten Sie sich von uns beraten lassen. Wir helfen Ihnen gerne - besonders bei den Beratungs und Einstufungsterminene- Ihren Kurs zu finden. Die Termine dafür finden Sie beim Hinweis »Sprachen richtig lernen« oder auf der Seite .

Falls Sie Fragen haben oder Informationsmaterial wünschen, rufen Sie uns an: Tel. (0 70 71) 56 03-0.

Spanisch Grundstufe 3
Lehrbuch: Mirada, Band 1, ab Lektion 10

42210
Antonieta Rivera de Rauscher
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 018

42211
Antonieta Rivera de Rauscher
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 215

42215
Spanisch nicht nur für den Urlaub
Oberstufe
Francis Leins-Figueroa
Lehrbuch nach Absprache.
Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, die spanische Sprache auf eine unterhaltsame Art zu erlernen. Wir behandeln Themen aus dem täglichen Leben: Haushalt, Essen, Reisen, Einkaufen, Land und Leute in Spanien und Lateinamerika.
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 108

ABENDKURSE

42218
Spanisch Grundstufe 1
intensiv
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
Lehrbuch: Mirada, Band I, ab Lektion 1
donnerstags u. dienstags, 18:15-19:45 Uhr, ab Do, 14.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 111

42219
Spanisch Grundstufe 1 und 2
Intensiv
Maria del Mar de Basauri
Lehrbuch: Mirada, Band I, Lekt. 1-9
Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, schnell und innerhalb eines Semesters Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Anhand des Lehrbuchs werden Grammatik und Kommunikationssituationen geübt.
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 141,10 € + 1,50 € Mat.
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 208

Spanisch Grundstufe 1
Lehrbuch: Mirada, Band I, Lekt. 1-6

42220
Maria del Mar de Basauri
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207

42221
Dr. Mirtha Storf
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

42222
Joaquin Martínez
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum

42223
Janett Pasturkow-Riekert
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

42224
Janett Pasturkow-Riekert
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.05

Spanisch Grundstufe 2
Lehrbuch: Mirada, Band 1, Lektion 7-12

42217
Lilliam Rojas-Klaus
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 015

42225
Antonieta Rivera de Rauscher
donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum

42226
Martha Rodriguez
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.05

42227
Joaquin Martínez
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum

Spanisch Grundstufe 3
Lehrbuch: Mirada, Band I, Lekt. 12-18

42228
Joaquin Martínez
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum

42229
Joaquin Martínez
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Geschwister-Scholl-Schule, Klassenraum

Spanisch Grundstufe 4

42230
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
Lehrbuch: Bien mirado Band 2, Lektion 1-4
donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab Do, 14.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 111

42231
Martha Rodriguez
Lehrbuch Mirada, Band 1, Lektion 7-12
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.09

42232
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Bien mirado Band 2, Lektion 1-4
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 2.05

Wir machen Programm

Spanisch Mittelstufe 1

42233
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
Lehrbuch Bien mirado, Band 2, Lektion 3-6
dienstags 19:45-21:15 Uhr, ab Di, 19.10.04
15 x, 88,20 €, LORETTO, Raum 111

42234
Martha Rodriguez
Lehrbuch Bien mirado, Band 2, ab Lektion 4
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €
Uhland-Gymnasium, Raum 3.09

42235
Spanisch Mittelstufe 2
Dr. Mirtha Storf
Lehrbuch: Zeitschrift "ECOS" vom Oktober 04
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

42236
Spanisch Mittelstufe 4
Antonieta Rivera de Rauscher
Lehrbuch: Bien Mirado, ab Lektion 12
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

42237
Spanisch Oberstufe 1
Antonieta Rivera de Rauscher
Lehrbuch: Visto Bueno, ab Lektion 3
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

42238
Spanisch Oberstufe
Francis Leins-Figueroa
Lehrbuch: Nach Absprache im Kurs.
mittwochs 19:45-21:15 Uhr, ab Mi, 13.10.04
13 x, 76,40 €, LORETTO, Raum 213

42239
Conversación terriblemente fácil
(para principiantes en conversación)
Dr. Mirtha Storf
Trabajaremos con diversos textos de actualidad muy cortos, extraídos de revistas y periódicos. Con canciones modernas y juegos creativos trataremos de fijar y reforzar el aprendizaje de vocabulario y gramática. Voraussetzung: 3-4 vhs-Semester oder entsprechende Kenntnisse.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 88,20 € + 3,00 € Mat.
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

42240
Conversación en español (Niveau I)
Dr. Mirtha Storf
Materialen werden gestellt.
Este curso es para quienes desean ampliar su vocabulario, corregir sus faltas y reforzar su grammática sistemáticamente. Temas y articulos a trabajar serán seleccionados por el grupo.
Voraussetzung: 5-6 vhs-Semester oder entsprechende Kenntnisse.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 88,20 € + 3,00 € Mat.
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

42241
Conversación en español (Niveau II)
Nani Mosquera-Schwenninger
Materialen werden gestellt.
En este curso pueden participar todas aquellas personas que ya conversen en castellano. El objetivo es mejorar la expresión oral y corregir las faltas gramaticales. Se explicará la gramática, haciéndose los ejercicios que sean necesarios. Los temas a tratar serán de acuerdo a los intereses del grupo. Trabajaremos tanto con artículos periodísticos como con textos literarios sobre todo de escritoras y escritores de Latinoamérica.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
11 x, 64,70 € + 3,00 € Mat.
Uhland-Gymnasium, Raum 3.06

42242
Conversación en español (Niveau III)
Maria del Mar de Basauri
Este curso es apto para todos aquellos interesados que tengan un buen domicno de la lengua española. A partir de interesantes incursiones en la actualidad española e hispanoamericana, asi como en la literatura, los participantes tendrán la ocasión de conversar e incrementar la fluidez de su español hablado. Materialkosten: ca. 3,00 Euro (im Kurs zu bezahlen)
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207



42243
El Quijote
Ein Kurs in spanischer Sprache
Dr. Alberto Zuluaga
2005 wird das 400. Jubiläum der Veröffentlichung eines der bedeutendsten Romane der Weltliteratur gefeiert: Don Quijote. Schwerpunkt des Kurses ist die eingehende Analyse einiger exemplarisch ausgewählter Kapitel. Voraussetzungen: gute Spanischkenntnisse.
freitags 17:30-21:30 Uhr, ab Fr, 12.11.04
5 x, 78,40 €, LORETTO, Raum 018

Flamenco-Tanzkurse
Siehe Seite
Castagnetten-Kurs
Siehe Seite

HAUPTSCHULABSCHLUSS

Ihr Ansprechpartner:
Heinz Martin Schuchmann, Tel. 56 03 31
heinzmartin.schuchmann@vhs-tuebingen.de

60601
Abendhauptschule
Ohne Abschlusszeugnis können viele Berufe nicht erlernt und viele Laufbahnen nicht eingeschlagen werden.
Der Vorbereitungslehrgang auf die Schulfremdenprüfung zum nachträglichen Erwerb des Abschlusszeugnisses der Hauptschule ist daher wichtig für alle, die eine Schule vorzeitig oder nur mit einem Abgangszeugnis verlassen haben. Ein neuer Kurs zur Prüfung im Juni 2005 beginnt im Oktober 2004. Er umfasst ca. 450 Unterrichtsstunden, abends, 18.00 bis 20.00 Uhr, donnerstags bis 22.00 Uhr. Unterrichtet wird in den Fächern: Deutsch, Mathematik, Gemeinschaftskunde/Wirtschaftslehre, Erdkunde, Biologie und ggf. Englisch.
Der Unterricht ist dabei montags bis donnerstags, evtl. auch an schulfreien Samstagen und in den Schulferien.
Weitere Informationen in der vhs.
Persönliche Anmeldung erforderlich!
Am besten Sie vereinbaren einen Anmeldetermin bei Herrn Schuchmann,
Tel.: (0 70 71) 56 03-31
heinz-martin.schuchmann@vhs-tuebingen.de

Berufliche Bildung

Betriebswirtschaftliche Praxis

Grundlagen der BWL

10401K	Material und Produktionswirtschaft	s.S. xxx
10403K	Moderation, Präsentation, Gesprächsführung	s.S. xxx
10406K	Erfolgreich werben mit kleinen Budgets	s.S. xxx
10408K	Nebenberuflich erfolgreich selbständig	s.S. xxx
		s.S. xxx

Personalwirtschaft

10404K	Personalmanagement	s.S. xxx
50420	Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung Xpert	s.S. xxx

Steuern

10402K	Finanzierung und Steuern	s.S. xxx

Soziale Kompetenz

Kommunikation

10703	NLP-Selbstmanagement und Kommunikation	s.S. xxx
10712	Ausbildung zum NLP-Practioner	s.S. xxx
10962K	Konflikte in der Gruppe lösen Xpert PBS	s.S. xxx

Rhetorik

10950K	Ganzheitliches Sprachtraining	s.S. xxx
10951K	Ganzheitliches Sprachtraining	s.S. xxx
10953K	Rhetorik & Präsentationstechniken für Frauen	s.S. xxx
20211K	Body Voice	s.S. xxx
20209	Stimmtraining: STIMMT'S	s.S. xxx
20210K	Kommunikation und Präsenz	s.S. xxx
20208K	Volle Stimme im Beruf	s.S. xxx
20212K	Les-ART	s.S. xxx

Arbeitstechniken

10961K	Besprechungen erfolgreich moderieren Xpert	s.S. xxx
10957K	Konzentrations- und Gedächtnistraining	s.S. xxx

Telefon

10956K	Professionell Telefonieren	s.S. xxx

Karriere

10960K	Lebens- und Berufsplanung	s.S. xxx
20506K	Bewerbungsmappen Textil- & Modedesign	s.S. xxx
20507K	Bewerbungsmappen Kommunikationsdesign	s.S. xxx
20508K	Bewerbungsmappen Industriedesign	s.S. xxx
10301V	Arbeitsfeld Design	s.S. xxx
10963	Rund um die Bewerbung	s.S. xxx

Sprachen

41002	Japanisch Grundstufe 1	s.S. xxx
42501K	Ungarisch Kompaktkurs	s.S. xxx
41901	Russisch Grundstufe 1	s.S. xxx
40201	Modernes Chinesisch Grundstufe 1	s.S. xxx
40101K	Arabisch Grundstufe 1	s.S. xxx
41001K	Japanisch für den Beruf	s.S. xxx
40204K	Chinesisch für den Beruf	s.S. xxx

Berufliche EDV

DV-Grundlagen

50103	Orientierungskurs EDV	s.S. xxx
50141	Einführung in die EDV für Frauen I	s.S. xxx
50142	Einführung in die EDV für Frauen II	s.S. xxx

Europäischer Computer Führerschein (ECDL)

50105	ECDL-Start Module 1-4	s.S. xxx
50106	ECDL-Ende Module 5-7	s.S. xxx
50107	ECDL M 1 & 2 IT-Grundlagen & Windows	s.S. xxx
50108	ECDL M 3 Textverarbeitung mit Word	s.S. xxx
50109	ECDL M 4 Tabellenkalkulation mit Excel	s.S. xxx
50110	ECDL M 5 Datenbanken mit Access	s.S. xxx
50111	ECDL M 6 Präsentieren mit PowerPoint	s.S. xxx
50112	ECDL M 7 Internet und E-Mail	s.S. xxx

ECDL Linux / OpenOffice

50131	ECDL M 2 Betriebssystem Linux	s.S. xxx
50132	ECDL M 3 Textverarbeitung & OpenOffice	s.S. xxx
50133	ECDL M 4 Tabellenkalk. & OpenOffice	s. S. xxx
50134	ECDL M 6 Präsentation & OpenOffice	s. S. xxx

Office Kompakt

50113K	MS Office Workshop	s. S. xxx
50136K	OpenOffice Workshop für Umsteiger	s. S. xxx

Tabellenkalkulation (Grundkurse)

50120K	Excel fürs Büro	s. S. xxx
50121K	Excel fürs Büro	s. S. xxx

Tabellenkalkulation (Aufbaukurse)

50123K	Excel für Rechnungswesen und Controlling	s. S. xxx
50124	Einführung in die VBA Programmierung Excel	s. S. xxx

Datenbanken (Grundkurse)

50125K	MS Access	s. S. xxx

Datenbanken (Aufbaukurse)

50126K	VBA Programmierung mit Access	s. S. xxx

Präsentation

50128K	Präsentieren mit PowerPoint	s. S. xxx
50129K	Effektiv präsentieren mit PowerPoint	s. S. xxx

Telekommunikation / Internet

50160K	Internet und E-Mail@work	s.S. xxx
50161K	Medienkompetenz für Lehrer/innen	s.S. xxx

Betriebssysteme / Netzwerksysteme

50152K	Windows Grundlagen	s. S. xxx
50151K	Windows XP für Ein- und Umsteiger	s. S. xxx
50150K	Linux Schnupperworkshop	s. S. xxx
50153K	Microsoft Netzwerk Grundlagen	s. S. xxx
50154K	Windows 2000 (2003-DotNet) Server	s. S. xxx

Textverarbeitung (Grundkurse)

50114K	Word fürs Büro	s. S. xxx
50115K	Word fürs Büro	s. S. xxx

Textverarbeitung (Aufbaukurse)

50117K	Word fürs Büro Vertiefungskurs	s. S. xxx
50116K	Publizieren mit Word	s. S. xxx
50118K	Seriendruck mit Word	s. S. xxx
50119K	Geschäftsausstattung mit Word	s. S. xxx

Outlook

50127K	Büroorganisation mit Outlook	s. S. xxx

Grafik / Multimedia / Website-Produktion

50165K	HTML Grundkurs	s. S. xxx
50166K	HTML Aufbaukurs	s. S. xxx
50167K	HTML und CSS	s. S. xxx
50168	Die prof. Homepage mit Dreamweaver	s. S. xxx
50169K	Dreamweaver Aufbaukurs	s. S. xxx
50170	Photoshop Grundseminar	s. S. xxx
50171K	Photoshop für die Druckvorstufe	s. S. xxx
50172K	Textil Digitaldruck mit Photoshop	s. S. xxx
50175K	Einführung Layout mit QuarkXPress	s. S. xxx
50176K	Einführung Layout mit InDesign	s. S. xxx
50178K	Erstellen von PDF-Files	s. S. xxx

Berufsbegleitende Lehrgänge

20114	**Jahreslehrgang Schreiben**	s.S. xxx
50330B	**Weiterbildung Wildnispädagogik**	s.S. xxx
50420	**Fachkraft Lohnbuchführung Xpert**	s.S. xxx
10712	**Ausbildung zum NLP-Practioner**	s.S. xxx

Xpert: Neu an der vhs Tübingen

Die vhs Tübingen bietet ab dem Herbst-/Wintersemester 2004 Kurse im Rahmen der Xpert-Zertifikate an (www.xpert-zertifikate.de). Sie können Module zum Xpert Personal Business Skills (PBS) und Xpert Business besuchen.
Gerne können Sie unser Infomaterial zum Xpert anfragen oder sich persönlich von uns beraten lassen.

Xpert Personal Business Skills

10962K	Konflikte in der Gruppe lösen Xpert PBS	s.S. xxx
10961K	Besprechungen erfolgreich moderieren Xpert	s.S. xxx

Xpert Business

50420	Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung Xpert	s.S. xxx

EDV / IT - Berufliche Bildung

NEU: Fit werden und bleiben am PC mit dem **PC-COACH**

Der PC-Coach geht ins zweite Semester! Die Themen bestimmen Sie!

PC-Training nach dem Fitness-Studio-Prinzip für alle, die bereits einen PC-Kurs an der vhs Tübingen besucht haben und ihr erworbenes Wissen vertiefen, auffrischen und auf dem Laufenden bleiben möchten. An drei Terminen pro Woche haben Sie die Möglichkeit an unseren PCs zu arbeiten und am Unterricht teilzunehmen, den Sie selbst thematisch gestalten: Im PC-Coach-eigenen Internetforum können Sie Vorschläge für den Unterrichtsinhalt einreichen. Jeder Termin ist eine selbständige Einheit, d.h. Sie können Termine auslassen, ohne den Anschluss zu verpassen. Selbst wenn Sie nur an einem Termin pro Woche teilnehmen, ist die Höhe der monatlichen Gebühr niedriger als bei einem vergleichbaren regulären Abendkurs.
Das Forum ***www.pc-coach.vhs-tuebingen.info***, das exklusiv den Teilnehmenden am PC-Coach zur Verfügung steht, kann auch zu Fragen rund um den PC genutzt werden – Sie erhalten Antworten von Fachleuten und können sich mit anderen Anwendern austauschen. So erhalten Sie wertvolle Tipps und Informationen zu Problemen, mit denen Sie sonst oft alleine gelassen werden. Das Forum steht Ihnen die ganze Woche zur Verfügung und Sie können dort immer bis zu 12:00 Uhr für den folgenden Unterrichtstag Ihre Themenwünsche eintragen. In die Arbeit im Forum werden Sie natürlich eingewiesen. Die Unterrichts- und Übungsmaterialien stehen angemeldeten Teilnehmern einen Tag nach dem Unterricht als Download im Forum zur Verfügung, so verpassen Sie nichts, auch wenn Sie zu einem Termin nicht anwesend sein können.

Der PC-Coach wird semesterbegleitend ab Oktober 2004 beginnen und Sie können jederzeit einsteigen. Gegen einen monatlichen Beitrag von 50,- EUR erhalten Sie bis zu 24 Stunden PC-Training im Monat und die Nutzung des Internetforums.

Der PC-Coach startet mit der Reihe Internet und Office-Anwendungen – der **PC-Coach Office**. Rund um die gängigen Office-Anwendungen, Betriebssysteme und Internet erhalten Sie Informationen, Übungen, Unterricht, Erfahrungsaustausch und Tipps und Tricks rund um den PC. Anmeldungen für den PC-Coach Office ab September möglich. Die Kursabmeldung ist immer bis zum 15. des laufenden Monats für den folgenden Monat möglich.

Übersicht PC-Coach Office:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Unterricht 9-11		**Unterricht 9-11**		**Unterricht 16-18**		
	12h: Redaktionsschluss für Themenannahme **Unterricht** MittwochDozent stellt nach Sichtung des Forums Themenliste für Mittwoch ins Forum		12h: Redaktionsschluss für Themenannahme **Unterricht** Freitag Dozent stellt nach Sichtung des Forums Themenliste für Freitag ins Forum			12h: Redaktionsschluss für Themenannahme **Unterricht** MontagDozent stellt nach Sichtung des Forums Themenliste für Montag ins Forum
Forum die ganze Woche nutzbar für TN mit Zugangsdaten: **Themenvorschläge, Fragen & Antworten, Austausch**						

Beratung für die richtige Kurswahl der Beruflichen Bildung und EDV:

Persönlich (ohne Voranmeldung):
13. September 2004, 17:00-20:00 Uhr
15. September 2004, 17:00-20:00 Uhr
18. September 2004, 10:00-12:00 Uhr
LORETTO
weitere Termine nach Absprache
Telefonisch: 56 03 37
E-Mail: edv@vhs-tuebingen.info

Ihr Ansprechpartner:
Joachim Finck, Tel. 56 03 37
edv@vhs-tuebingen.info

50103
Orientierungskurs EDV

Der Leichte Einstieg in die EDV
Dr. Horst Koschwitz
Der Orientierungskurs führt in die Arbeit mit dem PC ein. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows und unternehmen erste Schritte in Word, Excel und im Internet. Besprochen werden dabei typische Aufgabenstellungen aus dem beruflichen Alltag, wie zum Beispiel Briefe erstellen und E-Mails versenden. Sie benötigen keine PC-Vorkenntnisse.
montags u. mittwochs, 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 20.9.04
6x, 121,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

ECDL

Der Europäische Computer Führerschein (ECDL) ist ein europaweit anerkanntes Zertifikat. In Deutschland wird der ECDL gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Gesellschaft für Informatik e.V.(DLGI). Die vhs Tübingen ist eine der wenigen autorisierten Bildungsträger in Baden-Württemberg, die Prüfungen durchführen und Zertifikate ausstellen darf. Praxisbezogenes anwendungsrelevantes Wissen - kein Spezialistenwissen - steht im Vordergrund der sieben Module, aus denen sich der ECDL zusammensetzt. Sie können sich für den ECDL-"Start" anmelden, der die Module 1-4 beinhaltet und/oder den ECDL-"Ende" mit den Modulen 5-7. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, dass Sie sich für die Module einzeln anmelden. In den Kursgebühren sind die Prüfungsgebühren nicht enthalten. Sie können wählen, ob Sie nach dem Unterricht zu dem jeweiligen Modul die Prüfung ablegen möchten. Eine Pflicht zur Prüfung besteht nicht, ebenso können Sie sich unabhängig von einer Kursteilnahme für die Prüfungen anmelden.
Geprüft werden sieben Module, welche in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden können. Jede erfolgreich bestandene Prüfung wird in die Skills Card (Teilprüfungskarte) eingetragen. Nach vier erfolgreichen Teilprüfungen erhalten die Teilnehmer/innen den ECDL "Start", der jederzeit durch Ablegen der restlichen drei Prü fungen zum ECDL ausgebaut werden kann.

50105
ECDL-Start

Module 1-4
André Engeroff
ECDL-Start beinhaltet die Kurs-Module 1-4 (50107-50109). Sie sparen gegenüber der Einzelanmeldung 10% der Kursgebühr.
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
18 x, 327,00 € + 52,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50106
ECDL-Ende

Module 5-7
André Engeroff
ECDL-Ende beinhaltet die Kurs-Module 5-7 (50110-50112). Sie sparen gegenüber der Einzelanmeldung 10% der Kursgebühr.
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 11.1.05
18 x, 420,00 € + 39,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50107
Grundlagen Informationstechnik / Betriebssystemfunktionen

ECDL Modul 1 und 2
André Engeroff
Grundlagen der Informationstechnik:

· die Bestandteile eines Computersystems
· Funktionen der verschiedenen Hardwarekomponenten
· multimediale Nutzungsmöglichkeiten der Computertechnik
· grundsätzliche Regelungen zum Datenschutz
· Möglichkeiten der Nutzung von Internetdiensten
· Zugangsmöglichkeiten zum Internet
Computerbenutzung und Betriebssystemfunktionen:
· Dateimanagement
· Druckermanagement
· Systemeinstellungen
· Fenstertechnik
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
6 x, 121,00 € + 26,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50108
Textverarbeitung
ECDL Modul 3
André Engeroff
· Texte erstellen und bearbeiten
· Textdokumente laden, bearbeiten und speichern
· Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
· Textbausteine (AutoText, AutoKorrektur) erstellen und einsetzen
· Tabellen erstellen, bearbeiten und gestalten
· Tabellen von einer Tabellenkalkulation einbinden
· Serienbriefe erstellen
· Format- und Dokumentvorlagen einsetzen
· Grafiken in Texte einbinden
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 9.11.04
6 x, 121,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50109
Tabellenkalkulation
ECDL Modul 4
André Engeroff
· Grundfunktionen Tabellenkalkulation (Umgang mit Formeln, Summenbildung, etc.)
· Grundbefehle der Tabellenkalkulation
· Tabellen verändern (Zeilen und Spalten einfügen, Spaltenbreite)
· Tabellen formatieren
· Zellreferenzen
· Diagramme erstellen, laden, mit Titel und Beschriftungen drucken
· dreidimensionale Grafiken erstellen
· Tabellen in Datenbanken sortieren
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 30.11.04
6 x, 121,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50110
Datenbanken
ECDL Modul 5
André Engeroff
· Überblick zu den Nutzungsmöglichkeiten von PC-Datenbanken
· Datenbanken selbständig aufbauen und pflegen
· Abfrage in Datenbeständen, Recherche und Auswertung von Abfragen
· Formularerstellung
· Berichtsfunktionen
· Grundlagen der Gestaltung individueller Benutzeroberflächen
· Exportfunktionen zu anderen Anwendungen
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 11.1.05
6 x, 173,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50111
Präsentation
ECDL Modul 6
André Engeroff
· Erstellen und Bearbeiten von Folien
· Folienlayout
· Grafik- und Diagrammfunktionen
· Präsentationsabläufe
· Animationseffekte
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 1.2.05
6 x, 173,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50112
Informations- und Kommunikationsnetze
ECDL Modul 7 (Internet u. E-Mail)
André Engeroff
· Überblick Aufbau, Struktur und Dienste des Internet
· Bedienung von Browsern (z.B. Internet Explorer)
· Navigation im Internet
· Internetrecherche
· Erstellen und Bearbeiten von E-Mails
· E-Mail Anhänge
· Adressbuchfunktionen
· Sicherheit im Internet
PC-Vorkenntnisse (Maus/Tastatur/Betriebssystem) werden voraussgesetzt.
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 22.2.05
6 x, 121,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

ECDL LINUX

50130
ECDL goes Linux
ECDL mit Linux/Open Office
Susanne Ludwig
Es geht ein Ruck durch die Computerlandschaft: Die Städte Schwäbisch Hall und München haben bereits ihre Betriebssysteme auf Linux umgestellt und arbeiten im Office-Bereich mit dem Open-Source-Paket OpenOffice. Die Stadt Stuttgart wird in Kürze diesem Beispiel folgen. Viele Städte und Gemeinden prüfen ebenfalls die Umstellung. In Deutschland laufen alleine in der Öffentlichen Verwaltung über eine Million Computer unter Linux. Nach dem Einzug von Linux-Servern im deutschen Bundestag rechnen in Zukunft auch das Bundesministerium für Finanzen und das Auswärtige Amt mit Linux. Der Bundestag bietet heute schon seinen Mitgliedern OpenOffice als Office-Alternative an.
Die Marktforscher von TecConsult erwarten bis 2004, dass bundesweit 31 Prozent der Verwaltungen auf Linux umstellen.
Der ECDL trägt dieser Entwicklung Rechnung: So wird auch der ECDL Linux angeboten: Mit ihm können Sie Anwenderkenntnisse in Linux und StarOffice erwerben und belegen (nähere Informationen finden Sie unter www.ecdl-linux.de). StarOffice ist der kommerzielle, dennoch preisgünstige große Bruder von OpenOffice und beinhaltet zusätzlich u.a. eine Datenbankfunktion und direkte PDF-Konvertierung. StarOffice 7 ist die führende Bürosoftware für die Betriebssysteme Linux und Solaris sowie das maßgebliche alternative Büropaket für Windows und lässt sich problemlos neben Microsoft Office installieren. Alle Funktionen, die Sie zuhause oder im Büro brauchen, bietet Ihnen StarOffice zu einem Bruchteil des Preises anderer gängiger Bürosoftware. Die Kompatibilität mit Microsoft Office sorgt dafür, dass Sie Dokumente ganz leicht öffnen, bearbeiten und gemeinsam mit anderen Anwendern nutzen können. StarOffice beinhaltet Anwendungen für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentationen, Bilder, Grafik, Web und Datenbank.

Die vhs Tübingen eV. bietet in diesem Semester den ECDL-Start mit den unten aufgeführten Linux und Open Office Modulen (50131-50134) an. Sie können jedes dieser Module einzeln buchen, oder auf die Kursnummer 50130 alle vier Module zusammen. In diesem Fall sparen Sie 10% gegenüber der jeweiligen Einzelanmeldung!
montags u. mittwochs, 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 8.11.04
24 x, 482,40 € + 52,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50131
Linux: Betriebssystem u. Dateiverwaltung
ECDL Modul 2
Susanne Ludwig
Der Kurs richtet sich an Personen, die lernen möchten was es mit dem immer häufiger verwendeten Linux auf sich hat. Neben der Installation von Linux gibt der Kurs einen Überblick über Linux und die aktuellen Entwicklungen rund um Linux. Der Kurs richtet sich nach dem Rahmenlehrplan zum ECDL-Linux!
Themen: Installation und Einrichten von Linux/Linux Benutzeroberfläche/Dateiverwaltung unter Linux/Anwendungen unter Linux/Umstiegsmöglichkeiten von Windows auf Linux.
montags u. mittwochs, 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 8.11.04
6 x, 121,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50132
Open Office: Textverarbeitung
ECDL Modul 3
Susanne Ludwig
Texte erstellen und bearbeiten/Textdokumente laden, bearbeiten und speichern/Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung/Textbausteine (AutoText, AutoKorrektur) erstellen und einsetzen/Tabellen erstellen, bearbeiten und gestalten/Tabellen von einer Tabellenkalkulation einbinden/Serienbriefe erstellen/Format- und Dokumentvorlagen einsetzen/Grafiken in Texte einbinden. Rahmenlehrplan nach ECDL Modul 3: Textverarbeitung.
montags u. mittwochs, 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 29.11.04
6 x, 121,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50133
Open Office: Tabellenkakulation
ECDL Modul 4
Susanne Ludwig
Grundfunktionen Tabellenkalkulation (Umgang mit Formeln, Summenbildung, etc.)/Grundbefehle der Tabellenkalkulation/Tabellen verändern (Zeilen und Spalten einfügen, Spaltenbreite)/Tabellen formatieren/Zellreferenzen/Diagramme erstellen, laden, mit Titel und Beschriftungen drucken/dreidimensionale Grafiken erstellen/Tabellen in Datenbanken sortieren. Rahmenlehrplan nach ECDL Modul 4: Tabellenkalkulation.
montags u. mittwochs, 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 10.1.05
6 x, 121,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50134
Star Office: Präsentation
Modul 4
Susanne Ludwig
Erstellen und Bearbeiten von Folien/Folienlayout/Grafik- und Diagrammfunktionen/Präsentationsabläufe/Animationseffekte. Rahmenlehrplan nach ECDL Modul 6: Präsentation.
montags u. mittwochs, 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 31.1.05
6 x, 173,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

Europäischer Computerführerschein (ECDL)

Die VHS Tübingen ist zertifiziertes Prüfungszentrum für den ECDL.
Prüfungstermine:
29.10., 26.11., 17.12., 28.01., 25.02.

Weitere Termine sind auf Anfrage möglich:

Die Prüfungen sind gebührenpflichtig gegenüber der DLGI (Dienstleistungsgesellschaft für Informatik, Bonn).

Jede Teilprüfung kostet 25,- EUR, zusätzlich fallen einmalig 50,- EUR für den Erwerb der Skills Card an.



OFFICE KURSE

50113K
Office Workshop
Büroalltag mit dem Office-Paket
Susanne Ludwig
In diesem Kurs wird das Zusammenspiel der MS-Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Access an einem typischen Fallbeispiel aus dem Büroalltag erprobt und geübt.
Fallbeispiel: Für eine Firma wird mit Excel ein Jahresbericht erstellt, anschließend mit Word ein Serienbrief geschrieben, um den Kunden diesen Jahresbericht zukommen zu lassen. Die Anschriften der Kunden wiederum stammen aus einer Tabelle der Datenbank Access. Um Mitarbeitern, Kunden und der Presse den Jahresbericht vorzustellen, wird mit PowerPoint eine kleine Präsentation vorbereitet. Alle Termine und Aufgaben werden im Kalender von Outlook gespeichert.
Der Kurs ist geeignet für geübte Computernutzer mit Kenntnissen in Word und Excel.
Fr, 26.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 28.11., 9:00-12:00 Uhr
135,00 € + 10,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50136K
OpenOffice für Umsteiger
Writer/Calc/Impress
Susanne Ludwig
Als OpenOffice 1.0 veröffentlicht wurde, glaubte niemand ernsthaft daran, dass ein so gutes Programm frei erhältlich sein könne. Ungefähr 16 Millionen Menschen haben seitdem das kostenlose Konkurrenzprodukt zu Microsofts Office-Paket aus dem Internet geladen und sich von der Qualität überzeugt. Inzwischen gibt es OpenOffice 1.1.1 und dieses Softwarepaket stellt Ihnen alles zur Verfügung, was man von Office-Programmen erwarten kann. Ein weiterer großer Vorteil dieser Software ist Ihre Kompatibilität mit den beiden Betriebssystemen Windows und Linux. Mehr Informationen zu/Download von OpenOffice unter www.openoffice.org. Sie haben bereits Erfahrungen mit MS Word, Excel und PowerPoint und wollen auf OpenOffice umsteigen oder mit OpenOffice parallel zu MS Office arbeiten. In diesem Kurs werden Ihre MS-Office-Kenntnisse in die Programme Writer, Calc und Impress umgesetzt. Voraussetzungen: geübte Grundkenntnisse in Word/Excel/PowerPoint und Dateiverwaltung.
Fr, 03.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 05.12., 9:00-12:00 Uhr
135,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

Word fürs Büro - Grundlagen
· Einrichtung der Arbeitsoberflächen ‘Windows & Word’
· Texte erstellen und bearbeiten
· Textdokumente laden, bearbeiten und speichern
· Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
· Tabellen erstellen, bearbeiten und gestalten
· Tabellen von einer Tabellenkalkulation einbinden
· Format- und Dokumentvorlagen einsetzen
· Grafiken in Texte einbinden

50114K
Frank Dinkelmann
Fr, 08.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 09.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 10.10., 9:00-12:00 Uhr
78,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50115K
Frank Dinkelmann
Fr, 12.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 13.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 14.11., 9:00-12:00 Uhr
78,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50116K
Publizieren mit Word
Frank Dinkelmann
Sie lernen MS Word zur Erstellung von Haus- und Seminararbeiten, Dissertationen und Büchern effektiv einzusetzen. Themen u.a.: Planung größerer Publikationen/Gleiderung/Dokumentvorlagen erstellen und verwalten/Formatvorlagen/Dateimanagement/Feldfunktionen/Kopf- und Fußzeilen/Inhalts- und Stichwortverzeichnis/Grafiken einbinden/Tabellen einbinden.
Fr, 21.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 22.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 23.01., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209

50117K
Word fürs Büro - Vertiefungskurs
Frank Dinkelmann
Im Word Vertiefungskurs lernen Sie u.a. das Bearbeiten und Erstellen von Formatvorlagen, Serienbriefen, Feldfunktionen und das Einbinden von Grafiken und Diagrammen in den Text, also alles, was Sie zum professionellen Arbeiten mit Word benötigen.
Fr, 10.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 12.12., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209

50118
Seriendruck mit Word
Frank Dinkelmann
Mit der Seriendruck-Funktion von Word können komplexe Briefe bzw. Dokumente an eine Vielzahl von Adressaten mit geringem Zeitaufwand erstellt und versendet werden. Sie lernen in diesem Kurs die komplette Seriendruck-Funtion von Word: Serienbriefe mit dazugehörigen Adressetiketten & Umschlägen, Katalogfunktion und Datenerfassung/-auswahl.
mittwochs 19:00-21:15 Uhr, ab Mi, 1.12.04
3 x, 65,30 €, LORETTO, Raum 211

50119K
Geschäftsausstattung mit Word
Susanne Ludwig
Ob Ich-AG, Freiberufler oder Kleinunternehmer: ohne Eigenwerbung läuft nichts mehr. Sie lernen in diesem Kurs, mit Word Ihre eigenen Visitenkarten, Briefbögen nach DIN und Flyer zu erstellen. Bringen Sie Ihre Ideen, Logos und Bilder auf Diskette mit und setzen Sie Ihre neu erworbenen Kenntnisse gleich am eigenen Projekt um! Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Textverarbeitung
Fr, 29.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 30.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 31.10., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211

Beratung für die richtige Kurswahl der Beruflichen Bildung und EDV:

Persönlich (ohne Voranmeldung):
13. September 2004, 17:00-20:00 Uhr
15. September 2004, 17:00-20:00 Uhr
18. September 2004, 10:00-12:00 Uhr
LORETTO
weitere Termine nach Absprache
Telefonisch: 56 03 37
E-Mail: edv@vhs-tuebingen.info

Excel fürs Büro - Grundlagen

Grundfunktionen Tabellenkalkulation (Umgang mit Formeln, Summenbildung, etc.)
Grundbefehle der Tabellenkalkulation
Tabellen verändern (Zeilen und Spalten einfügen, Spaltenbreite)
Tabellen formatieren
Zellreferenzen
Diagramme erstellen, laden, mit Titel und Beschriftungen drucken
dreidimensionale Grafiken erstellen
Tabellen in Datenbanken sortieren

50120K

André Engeroff
Fr, 08.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 09.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 10.10., 9:00-12:00 Uhr
78,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50121K

André Engeroff
Fr, 19.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 21.11., 9:00-12:00 Uhr
78,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50123
Excel für Rechnungswesen und Controlling

Aufbaukurs Excel
André Engeroff
Aufbauend auf den Grundlagen von Excel (Besuch bzw. vergleichbare Vorkenntnisse zum Excel Einführungskurs empfehlenswert) werden die wichtigsten Funtionen vermittelt, wie Excel im Rechnungswesen und Controlling angewendet wird. Dazu zählen das Datenmanagement von großen Tabellen bis hin zu Datenbankanwendungen, Break Even Analysen, Funktionen des kaufmännischen Funktionsassistenten, Pivottabellen und deren graphische Darstellungsmöglichkeiten.
Fr, 10.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 12.12., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50124
Einführung in die VBA Programmierung mit Excel

Martin Brückner
Aufbauend auf den Grundlagen von Excel werden Sie anhand von praktischen Beispielen in die Programmierung von Excel eingeführt. Neben dem Umgang mit Makros liegt der Schwerpunkt auf der Programmierung mit VBA (Visual Basic for Applications). Im Rahmen von ausführlichen Übungen wird Ihr Wissen gefestigt. Inhalt: Makros aufzeichnen, wiedergeben und nachbearbeiten/die VBA Entwicklungsumgebung/Erstellen neuer Funktionen/Grundlagen der Programmierung/Erstellen und Auswertung eigener Dialoge/Zugriff auf externe Daten/Erzeugen von Add-Ins.
samstags 9:00-14:00 Uhr, ab Sa, 15.1.05
4 x, 180,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50125K
Access - Grundlagen

Frank Dinkelmann
Hier erhalten Datenbank-Anwender und Entwickler grundlegendes Datenbankwissen und lernen eine ‘Büro’-Datenbank zu planen und zu entwickeln. Wir erstellen Tabellen, speichern darin Daten, stellen Fragen an die Datenbank (einfache und erweiterte Abfragen), legen Indizierungen zur Optimierung fest, und erstellen einfache Formulare und Berichte. Zudem tauschen wir Daten mit Excel und Word aus. Themen: Einführung in die Datenbank-Theorie/Planung einer Datenbank/Access-Programmoberfläche/Datenbank erstellen/Daten in Tabellen erfassen und pflegen/Sortieren und Filtern von Daten/Einfache und erweiterte Abfragetechniken/Indizierung in Access/Beziehungen zwischen Tabellen erzeugen und bearbeiten/Standardformulare erstellen/Standardberichte erstellen/Datenausgabe/Einfacher Datenaustausch mit Excel und Word.
Fr, 26.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 28.11., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209

50126K
Einführung in VBA mit Access

Marko Leson
Mit VBA (Visiual Basic for Application) können Sie das gesamte MS Office Umfeld Ihren Anforderungen entsprechend gestalten. Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen dieser Programmiersprache. Wir bewegen uns dabei im Umfeld von MS Access und werden ebenfalls einen Blick in das Objektmodell werfen, um eine bestehende Datenbank einfachen Anforderungen anpassen zu können.
Vorkenntnisse in Programmiersprachen sind nicht erforderlich, Grundkenntnisse in Access sind hilfreich.
Themen:
Sprachelemente/Kontrollstrukturen/Ereignisgesteuerte
Programmierung/Fehlerbehandlung/Objekte in Access/programmieren von Steuerelementen in Formularen/Datenzugriff mit VBA
Fr, 10.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 12.12., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50127K
Büroorganisation mit Outlook

Organisieren und E-Mailen mit Outlook
Susanne Ludwig
Outlook wird im modernen Büroalltag zur Organisation von Aufgaben, Terminen und Kontakten eingesetzt. Sie werden eingeführt in die Verwaltung von Aufgaben und Notizen, die Herstellung und Pflege von Kontakten und Adressen, Mailfunktion (Postein- und -ausgang), Vereinbarung von Terminen und die Arbeit mit dem Kalender. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und Internet
Fr, 03.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.12., 9:00-17:30 Uhr
105,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

Anmeldungen
sind auch noch während des Semesters im Sekretariat möglich - falls noch Plätze im Kurs frei sind.

50128K
PowerPoint fürs Büro

Frank Dinkelmann
Mit PowerPoint lassen sich Overhead-Folien und digitale ‘Folien’ (Präsentationen), aber auch Grafiken effektiv erstellen. Wir nutzen die grafischen Funktionen, erstellen Folien mit Tabelle n und Organigrammen. Sie erhalten gute Kenntnisse über Folienlayouts, Entwurfsvorlagen, Masterfolien, Konzeptions und Präsentationstechniken. Weiterhin animieren wir Folien, Text sowie Objekte und unterlegen sie mit Sounds. Themen: PowerPoint-Programmoberfläche/Präsentationen und Overheadfolien erstellen/Folienlayout bestimmen/Präsentationslayout anwenden/Entwurfsvorlage benutzen und erstellen/Folienmaster und Titelmaster bearbeiten/Grafik-Funktionen nutzen/Organigramm erstellen/Tabellen- und Diagramm-Funktion/Folien-, Text- und Objekt-Animation mit Sounds/Präsentationen in einer Show zeigen.
Fr, 22.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 23.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 24.10., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50129K
Effektiv Präsentieren mit PowerPoint

André Engeroff
Fr, 14.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 15.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 16.01., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

EDV FÜR FRAUEN

50140
Keine Angst vor dem PC

Der Langsame Einstieg
André Engeroff
Wenn Sie sich in keinen Einsteigerkurs trauen, weil Sie meinen nicht einmal für einen Anfängerkurs würden Ihre Vorkenntnisse ausreichen, dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig. Sie benötigen KEINE Vorkenntnisse. Sie sollten noch nie eine Maus oder eine Tastatur in der Hand gehalten haben und noch nie einen PC eingeschaltet haben. Unter diesen Voraussetzungen können Sie am Kurs teilnehmen und den Umgang mit Maus und Tastatur lernen, sowie erste Schritte in der Textverarbeitung und Internet machen.
dienstags 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 5.10.04
4 x, 52,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50141
Einführung in die EDV für Frauen I

Der leichte Einstieg
André Engeroff
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware wie z.B. Textverarbeitung und E-Mail).

Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.
dienstags 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 9.11.04
6 x, 93,60 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50142
Einführung in die EDV für Frauen II
Textverarbeitung und Internet
André Engeroff
Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen, die nicht ganz bei null anfangen möchten. Wenn Sie sich in Sachen Textverarbeitung und Internet “Updaten” möchten oder einen Folgekurs zu “Einführung in die EDV I” suchen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
dienstags 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 11.1.05
6 x, 144,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50143
Officemanagement
André Engeroff
Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen oder Frauen, die sich auf den Beruf vorbereiten und sich dazu die Büro-EDV und das Officemanagement strukturiert aneignen möchten. Der Kursinhalt deckt die wichtigsten Module des MS-Office Pakets ab, eine Einführung oder Auffrischung in der Finanzbuchhaltung und bietet bei entsprechender Nachfrage die Möglichkeit die Grundkenntnisse in der Englischen Sprache im Officebereich aufzupolieren. Teilnehmerinnen können auf Wunsch wertvolle Tipps bei der Gestaltung von Bewerbungen erhalten.
montags u. donnerstags, 8:45-11:45 Uhr, ab Mo, 11.10.04
26 x, 624,00 €, LORETTO, Raum 210

BETRIEBSSYSTEME NETZWERK

50150K
Linux Grundlagen Schnupper-Workshop
Linux für Einsteiger
Susanne Ludwig
Der Kurs richtet sich an Personen, die lernen möchten was es mit dem immer häufiger verwendeten Linux auf sich hat. Neben der Installation von Linux gibt der Kurs einen Überblick über Linux und die aktuellen Entwicklungen rund um Linux.
Themen: Installation und Einrichten von Linux/Linux Benutzeroberfläche/Dateiverwaltung unter Linux/Anwendungen unter Linux/Umstiegsmöglichkeiten von Windows auf Linux.
Fr, 22.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 23.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 24.10., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 8,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50151K
Von Windows zu Windows XP
Für Ein- und Umsteiger
Frank Dinkelmann
Der Kurs richtet sich vor allem an PC-Benutzer, die den Umstieg auf die Windows Version XP planen oder vor kurzem vollzogen haben. Sie lernen, wie sich die XP Version von anderen Windows Versionen unterscheidet und wie die Möglichkeiten von Windows XP optimal genutzt werden können.
Sa, 16.10., 9:00-17:30 Uhr
72,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50152K
Windows Grundlagen
Windows effektiv benutzen
Frank Dinkelmann
Als Windows Benutzer/in sollte man bereit sein, sich mit Sicherheitslücken und Teil- oder Neuinstallationen auseinanderzusetzten. Sie lernen in dem Kurs, wie Sie auf PC-Abstürze richtig reagieren, das Deinstallieren von Software, Dateimanagement, System-Recovery, den Umgang mit der Recovery CD, Systemeinstellungen, das Einspielen von Updates, also alles, was Sie zum sicheren und effektiven Einsatz von Windows benötigen. PC-Vorkenntnisse wie der Umgang mit Maus und Tastatur werden vorausgesetzt.
Fr, 29.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 30.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 31.10., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50153K
Microsoft Netzwerk Grundlagen
Netzwerke für kleine Betriebe und Zuhause
Dethlef Koch
Anhand von praktischen Übungen realisiert jeder Teilnehmer den Aufbau eines Netzwerkes (ohne Server). Dabei werden Funktionen wie TCP/IP, gemeinsame Datei- und Druckernutzung, sowie Switch-, Hub-, und Routerfunktionen vorgestellt. Auch sehr gut geeignet für Netzwerkanwendungen für Privatanwender oder Kleinbetriebe.
Sa, 11.12., 9:00-17:30 Uhr
72,00 €, LORETTO, Raum 208

50154K
Windows 2000 (2003-DotNet) Server
Dethlef Koch
Themen (Auswahl):
Planung und Installation eines neuen Netzwerkes, sowie Migration vorhandener älterer MS Netze. Aufbau einer ROOT-Domäne in Verbindung mit DNS/DHCP/TCP-IP. Verwaltung von Gruppenrichtlinien und Active Directory. Aufbau von Vertrauensstellungen zwischen Domänen. Sicherheit durcht NTFS-Freigaben.
Die Themen werden anhand von Übungen durchgeführt (gem. Microsoft Examen 70-215).
Kursziel: Windows Server Kenntnisse auf Niveau der entsprechenden MCP-Zertifizierung.
Fr, 21.01./ 04.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 22.01./ 05.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 23.01./ 06.02., 9:00-12:00 Uhr
260,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

INTERNET UND EMAIL@WORK

50160K
Internet und E-Mail Grundkurs
Arbeiten im und mit dem Internet
Susanne Ludwig
Das Internet ist auch aus der Arbeitswelt nicht mehr weg zu denken. Kenntnisse über E-Mail und Internetrecherche werden im Arbeitsalltag zunehmend voraussgesetzt. Der Kurs bietet Ihnen eine umfangreiche Einführung in das Internet mit Schwerpunkt auf der Nutzung im Arbeitsalltag. Gleichzeitig orientiert sich der Kurs an den Lerninhalten des ECDL Modul 7.
Fr, 12.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 13.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 14.11., 9:00-12:00 Uhr
78,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50161K
Medienkompetenz für Lehrer/innen
Einführung in das Internet
Susanne Ludwig
Nicht erst die vielzitierte PISA-Studie hat deutlich gemacht: Die Präsenz neuer Medien in sämtlichen Arbeits- und Lebensbereichen und besonders die veränderte Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen sind nicht wegzudiskutieren. Der Kurs soll nicht nur Anwenderqualifikationen vermitteln, sondern auch zu einem kritischen und konstruktiven Umgang mit aktuellen Internet-Angeboten befähigen. Dazu gehört es, Kindern und Jugendlichen Orientierung in der komplexen Welt der Medien zu bieten sowie sie zu einem kritischen und aktiven Umgang mit Medien zu ermutigen und zu befähigen.
Einführung: Was ist das Internet, wie funktioniert es, E-Mail schreiben. Wozu kann das Internet genutzt werden:
Lehrermaterialien/Schülermaterialien, Foren, Grafiken, Informationen (effektives Recherchieren), Chat.
Workshop/Diskussion in Arbeitsgruppen zu den Chancen und Risiken der Nutzung des Internets für den - und im Unterricht.
Fr, 15.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 16.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 17.10., 9:00-12:00 Uhr
78,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

WEBSITE

50165
HTML Grundkurs
Susanne Ludwig
Dieser Kurs bietet Ihnen einen professionellen Einstieg in die Web-Programmierung mit HTML. Anhand vieler praktischer Beispiele werden Sie an grundlegende HTML-Tags herangeführt, um damit eine eigene Web-Seite zu erstellen. Der Kurs behandelt außerdem gängige Layoutkonzepte mit CSS und Java Script. Sie lernen wie und wo Sie Ihre Web-Seiten veröffentlichen können. Ein weiteres Kursziel ist das Verständnis von technischen Hintergründen und Sichherheitsproblemen. Sie erlernen den Umgang der wichtigsten Software wie z. B. einem HTML-Editor, einem ftp-Programm und den nötigen Dokumentationen.
Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein geübter Umgang mit dem PC/Internet.
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
4 x, 120,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50166K
HTML Aufbaukurs
Susanne Ludwig
Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in HTML, haben eventuell schon eine Website erstellt und möchten diese nun “aufpeppen”, Ihre Leser aktiv beteiligen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst Feedbackformulare schreiben, geschützte Verzeichnisse anlegen, Chats und Foren in Ihre Website einbinden.
Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der HTML Grundkurs bzw. vergleichbare Kenntnisse in HTML.
Fr, 12.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 13.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 14.11., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 6,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50167K
HTML und CSS
Susanne Ludwig
Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in HTML und möchten nun die umfangreichen Layout-Möglichkeiten von CSS (Cascading Style Sheets) kennenlernen. Mit CSS lassen sich broswerunabhängig stabile Layouts erstellen und Sie können das Erscheinungsbild einer Seite bis ins kleinste Detail festlegen.
Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der HTML Grundkurs bzw. vergleichbare Kenntnisse in HTML.
Fr, 26.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 28.11., 9:00-12:00 Uhr
130,00 € + 6,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50168
Die professionelle Homepage mit Dreamweaver
Grundkurs
Linda Coldiron
Dreamweaver ist die Standardanwendung für die professionelle Erstellung von Web-Seiten. Lernen Sie, wie sie mit Dreamweaver dynamische Web-Seiten erstellen. Dreamweaver mx bietet ein umfangreiches Funktionssortiment, dessen Umgang Sie im Kurs lernen und so auch aufwendige Web-Auftritte realsieren können. Zusätzlich wird die Optimierung von Bildern und grafischen Elementen für das Web gelernt. Für die Kursteilnahme sind Vorkenntnisse in HTML vorteilhaft.
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 10.11.04
6 x, 189,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50169K
Dreamweaver Aufbaukurs
Workshop für Fortgeschrittene
Linda Coldiron
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 12.1.05
4 x, 126,00 € + 6,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

GRAFIK / LAYOUT

50170
Photoshop Grundseminar
Alexander Gonschior
Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm für fotografische, drucktechnische und multimediale Anwendungen. Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen der klassischen Fotobearbeitung wie Tonwert- und Farbkorrektur, die Werkzeuge zur selektiven Bildbearbeitung sowie Fotoretusche und -montage, im weitern die fototechnischen Voraussetzungen für gute Aufnahmen und die verschiedenen Möglichkeiten des Bildimports. Sie lernen den Umgang mit der Wekzeugpalette, Auswahlwerkzeugen, Malwerkzeugen und die Transformation von Objekten und Text.
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 7.10.04
6 x, 189,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50171K
Photoshop für die Druckvorstufe
Aufbaukurs
Ursula Hense
Der Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits Vorkenntnisse im grundlegenden Umgang mit Photoshop besitzen und nun gezielt lernen möchten, wie mit Photoshop Dateien für den Druck aufbereitet werden können, bzw. aufbereitet werden müssen, damit die Druckergebnisse auch den Vorstellungen entsprechen.
Fr, 03.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 05.12., 9:00-12:00 Uhr
142,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50172K
Textil Digitaldruck mit Photoshop
Maria José Leano
Kursinhalt Übersicht:
Bildvorbereitung für Digitaldruck
Gestaltung und Rapportierung
2D Simulation
Digitaldruck
Parallel zu dem Kurs findet eine Ausstellung zum digitalen Textildruck statt. Ausstellungseröffnung: Freitag, 24.09.04, 20:00 Uhr.
Sa, 25.09., 10:00-17:00 Uhr
So, 26.09., 10:00-15:00 Uhr
112,00 €, LORETTO, Raum 210

50175K
Layout mit QuarkXPress
Einführung
Maria José Leano
QuarkXPress ist seit vielen Jahren das Standardprogramm für elektronisches Publishing. Unabhängig vom beruflichen Hintergrund des Anwenders oder Dokumententyp, lassen sich mit QuarkXPress auf dem PC professionelle Publikationen, Layouts und Internetseiten anfertigen. Sie lernen in diesem Kurs den grundlegenden Umgang mit QuarkXPress und wie Sie das Programm für Ihre Layoutgestaltung effektiv einsetzen können. Inhalte: QuarkXPress Benutzeroberfläche/Texte und Typographie (Textrahmen erstellen, Text eingeben und importieren, Formatierung, Stilvorlagen)/Bilder & Layout (
Musterseiten erstellen, Bilderrahmen, Bilder importieren, Farbdefinitionen)/HTML-Dokumente erstellen und exportieren. Vorkenntnisse: Windows und Photoshop Grundlagen.
Sa, 09.10., 10:00-17:00 Uhr
So, 10.10., 10:00-15:00 Uhr
112,00 €, LORETTO, Raum 210

50176K
Layout mit InDesign
Einführung
Maria José Leano
Sa, 23.10., 10:00-17:00 Uhr
So, 24.10., 10:00-15:00 Uhr
112,00 €, LORETTO, Raum 210

50178K
PDF-Dokumente erstellen
Susanne Ludwig
Das Dateiformat PDF (Portable Document Format) hat sich in kurzer Zeit als Standardformat für die Dokumentpräsentation und Veröffentlichung weltweit durchgesetzt. PDF-Dokumente können mit verschiedenen Readern auf allen Betriebssystemen genutzt werden. PDF ist aufgrund seiner großen Plattformunterstützung der Quasistandard für den Austausch und die Ver-

breitung von Dokumenten nicht nur im Internet. Zudem machen PDF-Dokumente einen professionelleren Eindruck als beispielsweise Word-Dokumente. Sie sind auch wesentlich sicherer. Sie erlernen in diesem Kurs, wie Sie aus jeder Anwendung heraus komfortabel PDF-Dokumente erstellen können. Und das mit kostenlosen Programmen wie OpenOffice und Ghost Script!
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Dateiverwaltung, Textverarbeitung, Drucken und Installieren von Programmen
samstags 9:30-12:30 Uhr, ab Sa, 20.11.04
31,50 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

EDV/IT HOME OFFICE

SCHNUPPERKURS PC

Der Kurs für ALLE OHNE PC-Vorkenntnisse aber mit Berührungsängsten. Wenn Sie sich eigentlich gerne am PC auskennen würden, aber bisher aus der Sorge heraus, dass Ihre Vorkenntnisse selbst für einen Anfängerkurs nicht ausreichen könnten und Sie aus Angst sich deswegen zu blamieren an keinem PCKurs teilgenommen haben, dann ist dieser Kurs Ihre Chance. Sie lernen langsam und so lange bis Sie es wirklich können den Umgang mit Maus und Tastatur. Sie werden langsam an den PC gewöhnt. Wenn das alles klappt, unternehmen Sie die ersten Schritte in Anwendungen wie z.B. Word (Briefe schreiben) oder Surfen im Internet. Trauen Sie sich!

50195
Für PC-Ängstlinge
Frank Dinkelmann
mittwochs 16:00-18:15 Uhr, ab Mi, 6.10.04
6x, 54,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50196
Für PC-Ängstlinge
Ingrid Ott
dienstags 16:00-18:15 Uhr, ab Di, 9.11.04
6 x, 54,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

START UND KLICK PC EINSTEIGERKURS

50200
Quer durch den SoftwareDschungel
Volker Scholze
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware und E-Mail). Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.
montags 19:00-21:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
8 x, 128,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50202
Word und Windows
Susanne Ludwig
Sie haben bisher noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet und möchten die Grundlagen der Textverarbeitung wie Texte erfassen, korrigieren und formatieren kennen lernen? Themen: Grundlagen im Betriebssystem Windows: Umgang mit Maus und Tastatur/Dateiordner Anlegen und Verwalten/Einfache Systemeinstellungen. Textverarbeitung: Erstellen und Bearbeiten von Texten/Zeichen- und Absatzformatierungen/Texte gestalten, formatieren und drucken/Textteile verschieben und kopieren/ Rechtschreibhilfe/Silbentrennung/Thesaurus/Übungen mit dem Tabulator.
dienstags 19:15-21:30 Uhr, ab Di, 16.11.04
8 x, 116,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50204
Windows und Excel
Dr. Horst Koschwitz
Sie haben bisher noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet und möchten die Grundlagen der Tabellenkalkulation kennen lernen, um zu für zuhause z.B. Haushaltspläne, Nebenkostenabrechnungen, usw. zu erstellen? Dann sind Sie in diesem kurs richtig.
Themen: Grundlagen im Betriebssystem Windows: Umgang mit Maus und Tastatur/Dateiordner Anlegen und Verwalten/Einfache Systemeinstellungen. Grundlagen Excel: Grundfunktionen der Tabellenkalkulation/Bedienungselemente von Excel/Erstellen von Tabellen/Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten/ Zellformatierung/ Arbeiten mit Formeln/Übersicht Diagrammfunktionen.
montags 19:15-21:30 Uhr, ab Mo, 13.12.04
8 x, 116,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50206
Windows für Einsteiger
Frank Dinkelmann
Der Kurs richtet sich an PC-Einsteiger, die die wichtigsten Funktionen und Einstellungen ihres Betriebssystems kennen lernen möchten. Themen des Kurses sind: Windows Fenstertechnik (verschieben, minimieren, maximieren, Teilbild/Vollbild)/Startmenü (Programme starten, hinzufügen, installieren)/Umgang mit dem Explorer (Verwaltung von Ordnern, Unterordnern und Dateien)/Dateien erstellen (mit dem Editor und Word)/Speichern und Drucken/Windows Zwischenablage/Individuelle Systemeinrichtung/Installieren von Anwendungen.
mittwochs 19:15-21:30 Uhr, ab Mi, 1.12.04
8 x, 116,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

START UND KLICK INTERNET EINSTEIGER

50225K
Start und Klick Internet Einsteiger
Marko Leson
Wie komme ich ins Internet? Was ist ein Provider? Wie funktioniert downloaden? Wie schützt man sich vor Dialern und Viren? Was ist ein Internet-Browser und wie surft man damit? Wie funtioniert E-Mail und wo bekomme ich eine E-Mailadresse? Fragen, die Ihnen im Kurs beantwortet werden. Für die Kursteilnahme sollten Sie einen Start und Klick PC-Einsteigerkurs besucht haben oder vergleichbare PC-Kenntnisse mitbringen.
Fr, 26.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 28.11., 9:00-12:00 Uhr
78,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

RUND UMS INTERNET

50226
Fundgrube Internet
Frank Dinkelmann
Das Internet ist eine Fundgrube für den, der weiß wo, wie und was er sucht. In diesem Kurs werden wir Software, Tools und Programme finden, downloaden, beispielhaft installieren, ken-

nenlernen und vergleichen. Ziel wird sein, den PC mit sinnvollen Zusatzprogrammen zu erweitern, den PC internettauglicher zu machen und dabei Geld zu sparen. Es wird sog. Freeware und Shareware aus verschiedenen Bereichen verwendet. Z.B.: Windows-Tuner/Downloadmanager/Call-by-Call-Tools/Music-Player/Sicherheits-Tools/E-Mail-Clients usw. Windows-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für die Kursteilnahme.
mittwochs 19:15-21:30 Uhr, ab Mi, 12.1.05
4 x, 86,40 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209

50230K
PC-Sicherheit
Sicher am PC
Susanne Ludwig
Viren, Hoaxes , Dialer, Trojaner: Die Liste der Gefahren im und aus dem Internet ließe sich fortsetzen. Für viele ist das, was da tagtäglich an Schlagworten verkündet wird, so unüberschaubar wie Homers Odyssee. Sie müssen kein griechischer Held sein, um diesen Gefahren zu trotzen. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie sich effektiv und preisgünstig vor Viren und anderen Schadensprogrammen schützen, wie Sie sich aktuell und seriös informieren, wie Sie eine Firewall installieren und konfigurieren, welche Virenscanner es gibt und was sie kosten. Sie erfahren, welche Möglichkeiten der Datensicherung Ihnen zur Verfügung stehen, welche Browser und Mailprogramme es gibt, als wie sicher sie gelten und wie Sie Ihren Browser eventuell sicherer machen können. Wie Sie sich am besten verhalten, wenn der Rechner von einem Virus befallen ist und wie Sie durch Ihr eigenes Verhalten dazu beitragen können, die Computerwelt ein klein wenig sicherer zu machen.
Fr, 08.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 09.10., 9:00-16:00 Uhr
So, 10.10., 9:00-12:00 Uhr
135,00 € + 3,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211

HOMEPAGE / GRAFIK MULTIMEDIA

50261K
Die eigene Homepage im Internet
Schnell und einfach zur eigenen Homepage
Susanne Ludwig
Eine eigene Homepage zu erstellen ist heute nicht mehr schwer. Sie lernen die wichtigsten HTML-Befehle kennen und wie Sie Ihre Seiten mit kostenlosen Editoren gestalten und Verwalten können. Weitere Themen sind das Einfügen von Bildern, Providerwahl, Übertragen und Publizeren der Dateien mit FTP.
Fr, 10.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 12.12., 9:00-12:00 Uhr
135,00 € + 10,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211

50265K
Photoshop für Fotografen
Ralf Martenstein
Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm für fotografische, drucktechnische und multimediale Anwendungen. Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen der klassischen Fotobearbeitung wie Tonwert- und Farbkorrektur, die Werkzeuge zur selektiven Bildbearbeitung sowie Fotoretusche und -montage, im weiteren die fototechnischen Voraussetzungen für gute Aufnahmen und die verschiedenen Möglichkeiten des Bildimports.
Sa, 27.11., 9:00-17:30 Uhr
78,00 € + 4,00 € Mat.
LORETTO, Raum 208

50266K
Digitalfotografie
Für Ein- und Umsteiger/innen
Ralf Martenstein
Gute Aufnahmen erfordern auch im Zeitalter der Digitalfotografie gute fotografische Grundkenntnisse. Darum werden Sie in diesem Kurs zunächst mit den wichtigsten Grundfunktionen digitaler Kameras vertraut gemacht. Des weiteren lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Bildgestaltung kennen, denn ein technisch gutes Foto ist noch lange kein ansprechendes Bild. Für die praktische Übung stehen Digitalkameras zur Verfügung.
Sa, 23.10., 9:00-16:00 Uhr
63,00 €, LORETTO, Raum 210

EDV FÜR ÄLTERE MENSCHEN IN KOOP. MIT DER HIRSCH BEGEGNUNGSSTÄTTE

Einführung in die Computerbenutzung für Ältere
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware und E-Mail). Es gibt für diese Kurse keine Zugangsvoraussetzungen.

50285
Christian Menter
montags u. mittwochs, 16:15-18:15 Uhr, ab Mo, 4.10.04
6 x, 46,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50286
Wilfried Kolbe
montags u. donnerstags, 14:30-16:30 Uhr, ab Mo, 22.11.04
6 x, 46,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 209
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.



50287
Vertiefungskurs Computerbenutzung und Internet
Christian Menter
Wie komme ich ins Internet? Was ist ein Provider? Wie funktioniert downloaden? Wie schützt man sich vor Dialern und Viren? Was ist ein Internet-Browser und wie surft man damit? Wie funtioniert E-MAil und wo bekomme ich eine E-Mailadresse? Fragen, die Ihnen im Kurs beantwortet werden. Für die Kursteilnahme sollten Sie einen Start und Klick PC-Einsteigerkurs besucht haben oder vergleichbare PC-Kenntnisse mitbringen.
montags u. mittwochs, 16:15-18:15 Uhr, ab Mo, 25.10.04
6 x, 46,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

50288
Vertiefungskurs Computerbenutzung und Textverarbeitung für Ältere
Wilfried Kolbe
Mo, 13.12., 14:30-16:30 Uhr
Do, 16.12., 14:30-16:30 Uhr
Mo, 20.12., 14:30-16:30 Uhr
46,00 €, LORETTO, Raum 210

PC-KIDS

50290


Computerkurs für Kinder ab 10
Susanne Ludwig
Ein Computerkurs für Kinder und Jugendliche, der diese strukturiert an die Arbeit mit dem PC heranführt. Vor allem durch das Erlernen von Textverarbeitungsprogrammen und den ersten Schritten im Internet, soll den Kindern Medienkompetenz vermittelt werden. Kursinhalt: Dateiverwaltung/Textverarbeitung: z.B. Erstellen und Gestalten von Referaten/Internet: Informationssuche, Bilder und Musik aus dem Internet, Webseiten für Kinder, Jugendschutz im Internet.
montags 15:00-16:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
10 x, 76,00 € + 13,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.



Alle Räume in unserem Gebäude LORETTO und in der Albert-Schweitzer-Realschule sind für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

50292K
Computerschreiben-Intensivkurs
für Kinder undJugendliche
Ingrid Ott
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens am PC.
montags - freitags, 8:30-11:30 Uhr, ab Mo, 07.02.05
5 x, 60,00 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211

COMPUTERSCHREIBEN

Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens mit 120 Anschlägen/Minute.

50401K
Intensivkurs
Ingrid Ott
montags - freitags, 8:30-11:30 Uhr, ab Mo, 25.10.04
5 x, 60,00 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

50402K
Intensivkurs
Ingrid Ott
montags - freitags, 8:30-11:30 Uhr, ab Mo, 22.11.04
5 x, 60,00 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211

50403K
Intensivkurs
Ingrid Ott
montags - freitags, 8:30-11:30 Uhr, ab Mo, 17.01.05
5 x, 60,00 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Raum 211

50404
Computerschreiben für Studierende
Ingrid Ott
montags u. mittwochs, 16:00-17:30 Uhr, ab Mo, 8.11.04
10 x, 60,00 € + 5,00 € Mat.
LORETTO, Raum 210

PC-VERBRAUCHER-BERATUNG

50410
PC kaufen, aber richtig
Klaus Tippelt
Pentium, Celeron, M-Prozessor, XP-Prozessor, Arbeitsspeicher, Massenspeicher, CD-ROM, CD-RW, DVD R-, R+, Onboard-Grafik, Megaherz, Gigaherz, etc. Wer sich heute dazu entschließt eine PC zu kaufen, sieht sich einer Menge von Fachbegriffen ausgesetzt, die manchmal mehr Verwirrung stiften, als dass sie für Klarheit sorgen. Sie lernen an diesem Abend die wichtigsten Grundbegriffe und deren Bedeutung kennen und erhalten Tipps, welcher PC für Ihre Bedürfnisse der richtige ist.
Mi, 10.11., 19:15-21:30 Uhr
15,00 €, LORETTO, Raum 211

50412
Der eigene Internetanschluss
Klaus Tippelt
Verwirren Sie Begriffe wie "ISDN", "Modem", "DSL", "WLAN", "Provider" oder "Einwahl"? Oder suchen Sie noch den optimalen Internet-Tarif? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie sich und Ihrer Familie bzw. Ihren Mitarbeitern das Internet und Email sicher, komfortabel und preiswert zur Verfügung stellen. Sie erfahren, wie Sie den passenden "Provider" finden, welche Geräte für Sie und alle weiteren Nutzer wirklich notwendig sind, wie Sie diese richtig an die vorhandenen Windows-PCs anschließen und wie Sie sich einwählen. Auch die Themen "Wahl des passenden Tarifs", sowie "Schutz vor Viren und Datenverlust" kommen nicht zu kurz.
mittwochs 19:15-21:30 Uhr, ab Mi, 17.11.04
2 x, 30,00 €, LORETTO, Raum 211

50414
Sicher am PC - Jour Fix
Susanne Ludwig
Nahezu wöchentlich erreichen uns Nachrichten über neue Computerviren und Würmer und sonstiges Internet-Ungeziefer. Man kann sich auf anerkannten seriösen Internetseiten über Schutz und Entfernungswerkzeuge zwar informieren, die Anleitungen sind jedoch für viele PC-Anwender kompliziert zu verstehen und die Wege zu den helfenden Downloads oft verwirrend. Jeden dritten Donnerstag im Monat bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Fragen zu aktuellen Virenmeldungen zu stellen und zeigen Ihnen den Weg aus dem Irrgarten aus Fachwörtern und englischen Download-Anleitungen in verständlichen Worten.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und Internet.
donnerstags 19:15-21:30 Uhr, ab Do, 21.10.04
5 x, 75,00 €, LORETTO, Raum 211

Xpert

50420
Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung
Lohn und Gehalt Grundlagen
Elvira Becker
Das Zertifikat “Xpert Business geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung” beinhaltet bestandene Prüfungen in folgenden Modulen:
1. Lohn und Gehalt
2. Lohn und Gehalt EDV
Modul 1 wird an der vhs Tübingen in zwei Kurse aufgegliedert angeboten: Lohn und Gehalt Grundlagen (1) sowie Lohn und Gehalt (2). Der Grundlagenkurs startet im Oktober 2004, die darauf aufbauenden Kurse werden ab Frühjahr 2005 angeboten.
Für weitere Informationen zu diesen Kursen können Sie gerne uns Infomaterial anfordern und/oder sich im Internet unter www.business-zertifikate.de informieren.
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 14.10.04
15 x, 210,00 €, LORETTO, Raum 215

10961K
Besprechungen erfolgreich moderieren
oder wie man mit einer Gruppe ans Ziel kommt
Beate Rau
Wer Sitzungen und Teambesprechungen zu leiten hat und mit Gruppen zielorientiert arbeiten will, ist bei diesem Kompaktkurs richtig. Für effiziente Besprechungen mit nachvollziehbaren Ergebnissen und klaren Vereinbarungen ist Moderation ein vielseitig einsetzbares Steuerungsinstrument. Vermittelt und praktisch erprobt werden Basiswissen, Methoden und Techniken der Moderation ebenso wie eine schlüssige Vorbereitung, die sich sofort in die Praxis umsetzen lassen.
Fr, 12.11., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 13.11., 10:00-18:00 Uhr
Fr, 26.11., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 27.11., 10:00-18:00 Uhr
82,90 €, LORETTO, Raum 115
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

10962K
Konflikte in Gruppen lösen
oder Wege vom Streitfall zur Verständigung
Beate Rau
Konflikte, Streit und verfahrene Situationen gibt es überall; sie kosten Energie, Zeit und Geld und machen einem das Leben schwer. Sie bergen jedoch auch Potenziale aus denen sich Gutes entwickeln lässt. Vorausgesetzt man kennt den Weg vom Streitfall zur Verständigung. Wer lernen will, mit Konflikten produktiv und lösungsorientiert umzugehen, ist in diesem Kurs richtig. Er gibt Einblick in Methoden der Konfliktanalyse und vermittelt wirkungsvolle Strategien des Konfliktmanagements. An Hand ausgewählter praktischer Übungen bekommen die Teilnehmer/innen einen Eindruck von den Chancen konfliktvermittelnden Arbeitens.
Fr, 21.01., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 22.01., 10:00-18:00 Uhr
Fr, 04.02., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 05.02., 10:00-18:00 Uhr
82,80 €, LORETTO, Raum 115
Eine Stunde Pause nach Vereinbarung.

Stadtteile

BEBENHAUSEN

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Schönbuchstraße 2, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

70002
Ausgleichsgymnastik

Eva Andrä
Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven “Warm-up” folgen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Dehn- und Atemübungen gehören ebenso zum Programm wie das entspannende “Cool-down” am Ende der Stunde. Bitte mitbringen: Iso-Matte o. Handtuch, Sportkleidung
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 58,80 €
Altes Schulhaus

70003
Was kreucht und fleucht am Bach entlang

Kinder von 8-12 und Eltern
Giulia Santomauro
Im Wasser liegt der Ursprung allen Lebens. Während viele Tier- und Pflanzenarten den Übergang aufs Land vor Jahrmillionen geschafft haben. Während viele Tier- und Pflanzenarten den Übergang aufs Land vor Jahrmillionen geschafft haben, leben auch heute noch viele Arten zeitlebens oder zeitweise im Wasser. Gerade für viele Insekten- und Amphibienlarven ist das Wasser das Element der Wahl. Aber auch erwachsene Tiere sind darin zu finden.
Für junge Naturforscherinnen und -forscher und solche, die es werden wollen. Denn da ist ganz schön was los am Wasser. Wenn Ihr eine Lupe habt, bringt sie bitte mit.
Sa, 02.10., 15:00-18:00 Uhr
11,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

70004K
Röhrende Hirsche

Wanderung zur Hirschbrunft im Schönbuch
Giulia Santomauro
Das herbstliche Röhren dröhnt durch den Schönbuch. So werben Hirsche um die Gunst der Weibchen. Dass es dabei nicht immer ganz friedlich zugeht, versteht sich von selbst. Auf einer Wanderung durch den Schönbuch und einer Pirsch durch die Dämmerung begeben wir uns auf die Suche nach den Hirschen, erfahren etwas über ihr Verhalten und können (hoffentlich) ihr Treiben beobachten. Die Wanderung geht ca. 1 1/2 Std., gute Kondition ist erforderlich. Nicht für Kleinkinder, sondern erst ab 10 Jahren. Witterungsangepasste Kleidung, Fernglas unbedingt mitbringen.
Fr, 01.10., 18:00-22:00 Uhr
14,70 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

BÜHL

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Bühler Rathausplatz 2, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

71001
Gespräche über Bücher

Renate Stephan
Im gemeinsamen Gespräch über die verschiedenen eigenen Leseeindrücke und Erfahrungen sollen neue Lesehorizonte eröffnet und literarische Zusammenhänge vermittelt werden. Der Kurs wendet sich an alle, die gerne lesen und sich dazu Austausch und Anregung wünschen. Kursabende ca. vierwöchentlich, die konkreten Termine und die Lektüre werden gemeinsam ausgewählt. Informationen unter: (07472) 41263.
dienstags 20:30-22:00 Uhr, ab Di, 12.10.04
5 x, 29,40 €

71006
Wirbelsäulengymnastik

Anke Heberle
Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und Muskelschwächen des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen die wirbelsäulestützende Muskulatur. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Decke.
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle

71007
Yoga

Erne Greiner
Yoga ist nicht nur für Akrobatinnen und Akrobaten, Yoga kann jede/r praktizieren. Durch Yoga-Stellungen, spezielle Atem- und Entspannungstechniken können wir neue Kraft und Energie für Körper und Geist erfahren. Wir beginnen im Kurs zunächst mit wirksamen Vorübungen. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung (dicke Socken nicht vergessen), eine Isomatte und eine Wolldecke mit.
montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
8 x, 47,00 €
Kindergarten Bühler Tal

HAGELLOCH

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Hagenloher Straße 1, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

72001
Ashtanga-Yoga

Helga Bernhardt
Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Methode, die den Atem mit Bewegung in Einklang bringt. Dadurch wird die Kraft,
Flexibilität, das Gleichgewicht und die Entspannung der Ausübenden geschult. Die einzelnen Yogahaltungen (Asanas) werden durch atemkoordinierte Zwischenübungen energetisch verbunden, so wird der Körper erwärmt und auf das nächste Asana vorbereitet . Es gibt festgelegte Abfolgen von Asanas, Serien genannt. Die erste Serie, die Yogatherapie heißt, wird zur Aufwärmung eingeleitet mit dem Sonnengruß und wird nach und nach erarbeitet, beginnend mit den einfachsten Übungen.
Bitte mitzubringen: Sportkleidung, Kissen, Handtuch
mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 88,20 €
Kindergarten Viehtorstraße

72002
Hatha-Yoga

In Ruhe und Bewegung
Erne Greiner
Yoga hilft, die Atmung zu entwickeln und zu seelischer Ausgeglichenheit zu finden. Yoga regt zum bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit an und hilft, die Quelle von Vitalität und Gelassenheit in uns selbst zu entdecken. Schwerpunkte: Atemarbeit, kleine Übungsreihen zu Bewegungsabläufen, Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke o. Yogamatte, Handtuch o. kleines Kissen.
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 14.10.04
13 x, 76,40 €
Nebenraum Turnhalle

72003
Fitness mit Musik

Katharina Breitenstein
donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab Do, 7.10.04
12 x, 56,40 €
Turnhalle Hagelloch, Nebenraum

HIRSCHAU

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Kingersheimer Straße 57, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

73001
Fitnessgymnastik

Elke Lupold
Spaß an der Bewegung: Mit Musik unterstütztes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen. Neben Aufwärm-, Ausdauer- und Kräftigungsphasen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Jogginganzug, rutschfeste Matte.
mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
12 x, 39,20 €
Vereinszimmer

73002
Ausgleichsgymnastik

Elke Lupold
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die diese Schwächen verbessern können. Insbesondere soll die Rükken- und Bauchmuskulatur gestärkt werden.
Bitte mitbringen: Turn- bzw. Jogginganzug, Turnschuhe, rutschfeste Matte.
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
12 x, 47,00 €
Vereinszimmer

73007K
Das grüne Tübingen: Hirschauer Streuobstwiesen
Giulia Santomauro
Streuobstwiesen prägen schon seit Jahrhunderten das Bild unserer heimischen Landschaft. Sie umgeben vielerorts als Obstbaumgürtel Siedlungen und Städte. In den letzten Jahren hat der Verkauf von Obstsäften aus Streuobstbeständen wirtschaftlichen Nutzen erlangt. Doch auch die ökologische Bedeutung dieser von Menschen geschaffenen Biotope ist immens: sie bieten von der Wurzel bis zur Baumkrone Lebensstätten für Tausende von Tierarten. Die Wiesen und Bäume einer Streuobstwiese sind der Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten. Bei der Exkursion machen wir uns auf die Suche nach Tieren in den Streuobstwiesen.
Do, 07.10., 13:00-16:00 Uhr
11,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

KILCHBERG

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Tessinstraße 2, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

74001T
Gärten der Renaissance und des Barock
Vortrag mit Führung durch den Schlossgarten und die Orangerie
Sibylle Setzler, Richard Gebauer
Die Kunst, ein Stück Natur nach architektonischen Prinzipien zu ordnen und zu gestalten, entwickelte sich im Zeitalter der Renaissance und des Barock zu höchstem Raffinement. Nach dem Einführungsvortrag sehen wir uns eine Verwirklichung dieser Prinzipien an: den Kilchberger Schloßgarten und die barocke Orangerie nach historischem Vorbild.
Sa, 23.10., 14:00-18:00 Uhr
10,00 €
Mehrzweckhalle Kilchberg



Neue Kraft durch Yoga
Yoga ist ideal, um - im Sinne des Wortes - auf den Boden zu kommen, tief zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Kurs üben wir systematisch die Grundlagen des Yoga: Atemübungen, Tiefenentspannung und Körperübungen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf die Atmung als Schlüssel zur Lebenskraft und Energie. Wir beginnen mit wirksamen Vorübungen, so dass sich die Körperübungen und Entspannungstechniken auch leicht in den Alltag übernehmen lassen. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Kleiden Sie sich bequem und bringen Sie bitte eine Iso-/Yogamatte sowie eine Wolldecke und warme Socken mit.

74003
Liane Aiwanger
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 11.10.04
10 x, 58,80 €
Mehrzweckhalle Kilchberg

74004
Liane Aiwanger
montags 9:30-11:00 Uhr, ab Mo, 11.10.04
10 x, 58,80 €
Mehrzweckhalle Kilchberg

Ausgleichsgymnastik
Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven “Warm-up” folgen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Dehn- und Atemübungen gehören ebenso zum Programm wie das entspannende “Cool-down” am Ende der Stunde. Bitte mitbringen: Isomatte oder großes Handtuch, Sportkleidung.

74007
Tracy Ingino
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Mehrzweckhalle Kilchberg

74008
Tracy Ingino
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Mehrzweckhalle Kilchberg

PFRONDORF

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Lustnauer Straße 1, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

75000
Englisch Grundstufe 1
für Mütter, Väter oder Großeltern
Ihr Kind lernt in der Schule Englisch? Lernen Sie mit ! Machen Sie sich rechtzeitig fit, um bei den Hausaufgaben behilflich zu sein. Ob Mutter oder Oma - oder auch der Vater im Erziehungsurlaub - dieser Kurs macht es möglich.Voraussetzung: keine. Wir fangen bei Null an.
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 04.10.04
10 x, 58,80 €
Ev. Gemeindehaus

75001
Konversationskurs Französisch
Uwe Schermaul
In diesem Konversationskurs werden Sachtexte und nicht zu schwierige literarische Texte behandelt. Die Kursteilnehmer bestimmen die Auswahl der Texte mit. Im Vordergrund steht die sprachliche Äußerung vom kürzeren Redebeitrag in Diskussionsrunden bis zum zusammenhängend gesprochenen Kurzvortrag. Kleine grammatische Einheiten ergänzen die Textarbeit.
donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 €

Hatha-Yoga
In achtsamen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wollen wir Körper und Geist aus seinen alltäglichen Bewegungen heraus zu besonderen Haltungen hinführen. Mit zunehmender Konzentrationsfähigkeit kann es gelingen, Veränderungen im Hinblick auf Körper, Atem und Geist wahrzunehmen und miteinander zu verbinden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Sitzkissen.

75002
Anita Guggenberger-Egler
donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab Do, 30.9.04
13 x, 76,40 €
Kreissonderschule, Gymnastikraum

75003
Marita Adelung
donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
11 x, 64,70 €
Ev. Gemeindehaus

75004
Körperhaltung und -bewegung
nach Dr. Brügger
Ingrid Möhrle, Sabine Schneider
Durch Fehlhaltungen und fehlerhaftes Verhalten im Alltag, Beruf und Sport, z.B. beim Stehen, Sitzen, Bücken entstehen häufig Rückenschäden und Rückenschmerzen. Ziel ist es, richtige Körperhaltung, wirbelsäulenfreundliche Verhaltensweisen für den Alltag und die dazu gehörenden krankengymnastischen Übungen zur Herstellung eines Muskelgleichgewichtes durch Dehnung und Kräftigung zu lernen. Bitte mitbringen: warme Socken, Gymnastikmatte.
dienstags 8:00-9:00 Uhr, ab Di, 5.10.04
16 x, 62,70 €
Ev. Gemeindehaus

75006
Funktionelle Gymnastik und Entspannungsübungen
für junge Frauen
Margret Kolb
Ein Bewegungsangebot mit intensivem “Warm up”, gezieltem Ganzkörpertraining zur Kräftigung vor allem der Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur (auch mit Theraband), einem abschließenden Entspannungsteil, bei dem Sie sich rundum wohl fühlen - und viel Spaß! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte o.ä.
donnerstags 8:15-9:15 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 58,80 €
Ev. Gemeindehaus

75007
Kräftigungsgymnastik
für Männer
Margret Kolb
Bleiben Sie fit mit flotten Aufwärmübungen - bleiben Sie beweglich mit gezielter Ganzkörpergymnastik - kräftigen Sie Ihre Muskulatur mit speziellen Muskelaufbauübungen - fühlen Sie sich wohl bei abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen. Durch Abwechslung halten wir Körper und Geist fit und Musik unterstützt uns dabei. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
donnerstags 10:30-11:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 58,80 €
Ev. Gemeindehaus

Bitte vor Kursbeginn anmelden

75008
Wirbelsäulengymnastik

Margret Kolb
Sie wollen eine Stunde in der Woche etwas Gutes für sich und insbesondere Ihren Rücken tun. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm bietet Tipps und Anregungen für wirbelsäulengerechtes Alltagsverhalten und Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur. Entspannungsübungen und Reflexion der eigenen Körperhaltung runden unser Programm ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.
donnerstags 9:20-10:20 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 58,80 €
Ev. Gemeindehaus

75009
Fit mit Stretching

Silke Kaspar
Nach Feierabend so richtig Lust auf Bewegung? Wir bietet eine Fitnessstunde der anderen Art: Kondition und Ausdauer werden im ersten Teil trainiert, im zweiten Teil der Stunde wird gestretcht. Stretching oder Dehnen bringt Muskeln, Sehnen und Bänder wieder in Form. Durch langes Sitzen verkürzen sie. Stretching trägt zum Wohlbefinden bei, weil sich durch die gedehnten Muskeln auch Entspannung einstellt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe.
montags 20:00-20:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 35,30 €
Kreissonderschule, Gymnastikraum

Aquajogging - Aqua Fit

Ein fetziges Ausdauerprogramm mit intensiven Belastungen von Herz und Kreislauf und der gesamten Muskulatur erwartet Sie. Durch stark rhythmisierte Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers wird diese kraftbetonte Allround-Gymnastik für Sie zu einem mitrreißenden Ausdauer- und Krafttraining.

75010

Ursula Christokat
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
17 x, 66,60 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

75011

Ursula Christokat
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
17 x, 66,60 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

Verlängerte Anmeldezeiten zu Semesterbeginn:

13. bis 24. September 2004
9:00 bis 18:00 Uhr

Sprachberatung: Dienstag,
14. 09. 2004, 17:00 bis 19:00 Uhr

Zusätzlicher Beratungstermin für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:
Donnerstag, 23. 09. 2004
17:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung während des Semesters zu den Öffnungszeiten des Sekretariats siehe Seite 3

Aquarobic

Es wird zu schwungvoller Musik trainiert und hat einen hohen Gesundheitswert, da durch den Auftrieb des Wassers die Wirbelsäule entlastet und die Gelenke geschont werden. Trotzdem werden die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Die Bewegung im Wasser macht nicht nur großen Spaß, sondern sie erzeugt auch ein psychisches und physisches Wohlgefühl. Ein konditionsförderndes Allroundprogramm, in dem Ausdauer und Kondition sanft trainiert werden. Muskeltraining durch Ausnutzung des Wasserwiderstandes. Wassertemperatur 29°.

75013
schnelles Lerntempo

Gisela Heller
donnerstags 16:45-17:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
14 x, 41,20 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

75018
langsames Lerntempo

Gisela Heller
donnerstags 16:00-16:45 Uhr, ab Do, 30.9.04
14 x, 41,20 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

75014
Wassergymnastik

Silke Kaspar
Es werden leichte Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination in 1,30 m tiefem Wasser durchgeführt. Spaß und Spiel sollten ebenfalls nicht zu kurz kommen! Teilnehmen können Schwimmer und Nichtschwimmer. Bei gesundheitlichen Problemen sollte der Arzt befragt werden.
montags 19:00-19:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 44,10 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

UNTERJESINGEN

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Jesinger Hauptstraße 56, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

76001
Englisch für Wiedereinsteiger

Ulrike Grimminger
Lehrbuch wird am 1. Abend bekanntgegeben. Haben Sie Lust, Ihr schlummerndes Schul- oder vhs-Englisch wieder aufzufrischen? In gelockerter Atmosphäre und auf abwechslungsreiche Weise wollen wir das Hören und Verstehen, das Lesen und Sprechen der englischen Sprache üben. In Rollenspielen lernen wir, mit Alltagssituationen umzugehen. Wir wiederholen und erweitern Wortschatz und Grammatik. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Anfänger bis mittleres Niveau.
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 20.10.04
6 x, 39,60 €
Flugsportvereinshaus

76002
Fitnessgymnastik

Fee Möhrle
Spaß an der Bewegung: Mit Musik unterstütztes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen. Neben Aufwärm-, Ausdauer- und Kräftigungsphasen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz, so dass Sie sich fit und wohl fühlen! Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte/Handtuch.
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 58,80 €
Schule, Singsaal

Wirbelsäulenfitness

Kann rückengerechtes Bewegen Spaß machen? Ja, denn mit vielfältigen Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen zu Musik, mit und ohne Hilfsmitteln, werden die Muskeln, die im Alltag zu kurz kommen, gefordert. Außerdem wird Ihre Wahrnehmung für die richtige Haltung und “vergessene Körperteile” geschult. Die Übungen sind abwechslungsreich und sollen ein zusätzliches Pflichtprogramm nach getaner Arbeit sein.

76003

Verena von Crailsheim
donnerstags 18:15-19:00 Uhr, ab Do, 21.10.04
10 x, 29,40 €
Schule, Singsaal

76004

Verena von Crailsheim
donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do, 21.10.04
10 x, 39,20 €
Schule, Singsaal

WEILHEIM

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Wilonstraße 3, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

77001
Walking und Wirbelsäulengymnastik

Ursula Leute
Unter Walking versteht man schnelles Gehen in der Natur. Im Gegensatz zum Joggen werden die Gelenke weit weniger belastet. Neben den positiven Ausdauereffekten auf Herz, Kreislauf und Atmung hilft die Bewegung in der Natur Stress abzubauen. Danach werden gezielt Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Bitte mitbringen: Turn- bzw. Jogginganzug, Turnschuhe, rutschfeste Matte
montags 8:30-9:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Rammerthalle

77002
Aerobic und Wirbelsäulengymnastik
für Frauen

Ursula Leute
Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die eine intensive Ausdauergymnastik mit Musik machen wollen. Sie trainieren hauptsächlich das Herz-/Kreislaufsystem und schulen ihre Koordinationsfähigkeit. Außerdem wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Sie lernen Übungen kennen, mit denen Sie zu Hause selbständig trainieren können.
montags 9:30-10:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Rammerthalle

Sprechzeiten der Fachbereichsleiter/innen
nach telefonischer Vereinbarung

Ammerbuch

Leitung:Ellen Dieter
Baumgartenring 21
72119 Ammerbuch

Auskunft und Anmeldung:
Tel. (0 70 73) 91 68 13
Fax (070 73) 91 01 333
Schriftliche Anmeldungen können auf allen Rathäusern der Gemeinde oder in der Hauptstelle in Tübingen abgegeben werden.

80001N
Blockflötenunterricht
Hildegard Anita Sossah
Spielerisches Erlernen des Blockflötenspiels: Neue Kurse in kleinen Gruppen für Anfänger ab 5 Jahren und Fortgeschrittene, Fortführung der Kurse aus dem Wintersemester 03/04. Terminvereinbarung mit Hildegard Anita Sossah, Telefon 07071/68605.
mittwochs und donnerstags, ab Mi, 18.02.04
15 x, 89,30 €
Begegnungsstätte Entringen

80002
Gedächtnistraining durch Bewegung, Musik und Spiel
Christa Sambeth-Baetzner
Wollen Sie etwas für Ihr Gedächtnis tun? Haben Sie Lust auf Bewegung? Haben Sie Freude an der Musik? Haben Sie Spaß am Spiel? Lieben Sie das gesprochene Wort? Dann sind Sie richtig! Mit Spiel, Bewegung, Wort und Musik wollen wir unserem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
8 x, 31,40 €
Begegnungsstätte Entringen

80003
Deutsch als Fremdsprache
Gaby Gasperi
Lehrbuch: Themen neu, Band 1, ab Lekt. 8, ISBN-Nr. 3-19-001566X
Dieser Kurs ist für die ausländischen Frauen in Ammerbuch, die nur über geringe Deutschkenntnisse verfügen.
dienstags u. donnerstags, 9:30-11:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
20 x, 117,60 €
Bürgerhaus Altingen

80004T
Staatstheater Stuttgart
Blick hinter die Kulissen
Die Führung beinhaltet das Große Haus und das Kleine Haus(jetzt: “Schauspielhaus”). Wir sehen die Werkstätten Schreinerei, Schlosserei,Schuhmacherei, die Kostümabteilung und den riesigen Malsaal, aber auch das Vorhanglager und die Kulissengebäude. Darüber hinaus besichtigen wir nach Möglichkeit die Schauspielbühne und riskieren einen Blick in den Zuschauerraum.
Fr, 03.12., 15:30-17:00 Uhr
1, 9,00 €
Treff in Stuttgart wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Bitte vor Kursbeginn anmelden

80005
Englisch für Senioren
Grundstufe
Have a good trip.
Englisch für reiselustige Senioren. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind Voraussetzung.
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
10 x, 58,80 €
Samariterstift Entringen

80007
Filzen
Filzpantoffel selbst gemacht
Erna Weimer
Die älteste Methode Schafwolle zu verarbeiten ist das “Filzen” aus ungesponnener Schurwolle. Dazu brauchen wir nur unsere Hände, etwas Geduld, Wasser und Seife, daraus formen und walken wir uns die Pantoffeln. Diese Arbeit ist auch für Anfänger geeignet.
Sa, 27.11., 14:00-18:00 Uhr
15,70 €
Schule Entringen, Küche

80019K
Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen ab 13
Armin Berberich
Krav Maga Maor - Selbstverteidigung basiert auf natürlichen Reflexen, ist nicht trainingsaufwändig, überaus effektiv und innerhalb kürzester Zeit erlernbar. KMM wurde entwickelt, um auch wenig trainierte Menschen innerhalb kürzester Zeit auf ein höchstes Maß in der Selbstverteidigung zu bringen - schließlich kann jeder Opfer eines Angriffs werden. Kursinhalte u.a.: Kommunikation und Körpersprache, Taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Rollentraining, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen mehrere oder bewaffnete Angreifer, Techniken in Notwehr oder Nothilfesituationen. Mit Einverständnis der Teilnehmer/innen wird ein Model Mugging (Belästigungen und Angriff durch Ausbilder im Schutzanzug mit Videokontrolle und -korrektur) durchgeführt. Bitte mitbringen: Sportschuhe und -bekleidung, Getränke, Handschützer oder Handschuhe.
Sa, 16.10., 10:00-17:00 Uhr
54,10 €
Kelter Entringen

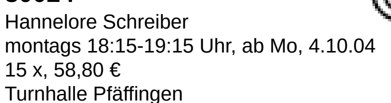
Ausgleichsgymnastik für Frauen

80020
Gerda Fährmann
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
14 x, 54,90 €
Turnhalle Entringen

80021
Erna Bengel
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Altingen

80022
am Vormittag
Gertrude Claas
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
16 x, 62,70 €
Turnhalle Altingen

80023
am Vormittag
Gertrude Claas
montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
16 x, 62,70 €
Turnhalle Altingen



80024
Hannelore Schreiber
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Pfäffingen

Ausgleichsgymnastik

80025
für Frauen und Männer ab 50
Christa Sambeth-Baetzner
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Kelter Entringen

80027
für Frauen und Männer ab 50
Christa Sambeth-Baetzner
mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Pfäffingen

Wirbelsäulengymnastik

80028
Beate Aderbauer
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
13 x, 54,90 €
Turnhalle Poltringen
Bitte ein großes Badehandtuch mitbringen.

80029
Beate Aderbauer
mittwochs 14:45-15:45 Uhr, ab Mi, 6.10.04
14 x, 54,90 €
Turnhalle Poltringen
Bitte großes Handtuch mitbringen und Kopfkissen

80030
Turnen und Gymnastik an Geräten
für Kinder von 3-4 Jahren
Erna Bengel
mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Altingen

80031
Turnen und Gymnastik an Großgeräten
für Kinder von 4-5 Jahren
Erna Bengel
mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Altingen

Bodelshausen

Leitung: Peter Haury
Altenhoferstraße 4
72411 Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. (0 74 71) 75 94, Fax (0 74 71) 7 18 73
E-Mail: Peter.Haury@t-online.de
Bücherei im Forum Bodelshausen,
Tel. (0 74 71) 70 82 74,
oder in der Hauptstelle in Tübingen
Programme sind erhältlich: Rathaus, Kreissparkasse, Volksbank, Post, Tabak-Börse und Druckerei im Forum

81001
Aquarellieren und Gestalten in Farbe
Ulrike Uber
Malen macht Spaß! Zunächst werden die Grundtechniken dr Aquarellmalerei erlernt. Diese werden dann an konkreten Themen und Motiven (wie Landschaft, Stilleben, Pflanzen) geübt. Farb- und Kompositionslehre sind integriert. Bitte mitbringen: Aquarellfarben + -block, Bleistift, Spitzer, Aquarellpinsel, Wasserglas, Lappen, Küchenkrepp.
dienstags 19:00-21:00 Uhr, ab Di, 12.10.04
10 x, 78,40 €
Schule

81002
Easy Conversation
Karla Theil
Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die Englsich sprechen können, aber ihre Ausdrucksfähigkeit weiter verbessern wollen. Wir üben Wortschatz, wiederholen Grammatik, diskutieren short stories und sprechen über aktuelle Themen. Wir würden uns über neue Mitglieder in unserer kleinen Gruppe sehr freuen.
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 7.10.04
15 x, 88,20 € + 1,50 € Mat.
Schule

81003
Let’s talk!
Karla Theil
This course is for people who can speak English fluently. We are going to read short stories and texts about current events and travelling. We will also repeat Grammar and do vocabulary training. Texts will be provided in class.
dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 88,20 € + 1,50 € Mat.
Schule

81004
Englisch für Senioren
Karla Theil
Lehrbuch: Sterling Silver, Band 2, Lekt. 11-17
Sie haben früher einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse in gemütlicher Atmosphäre auffrischen? Sie haben 1-2 Lehrbücher an der vhs durchgearbeitet oder entsprechende Schulkenntnisse? Sie wollen sich auf Reisen besser verständigen können? Dann lernen Sie fröhlich mit uns!
mittwochs 8:15-9:45 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 88,20 €
Forum, Jugendraum

81006
Yoga
Sonja Serra
Mit Yoga dehnen und stärken wir unseren Körper. Unsere Wirbelsäule wird flexibler, ebenso der Geist. Wir bringen Energie zum Fliessen und verbessern unser Körpergefühl. Gönnen Sie sich den Luxus intensiver Entspannung in Ihrem hektischen Alltag. Tanken Sie Ruhe und Kraft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, festes Kissen, Decke.
mittwochs 19:30-21:30 Uhr, ab Mi, 22.9.04
15 x, 117,60 €
Schule

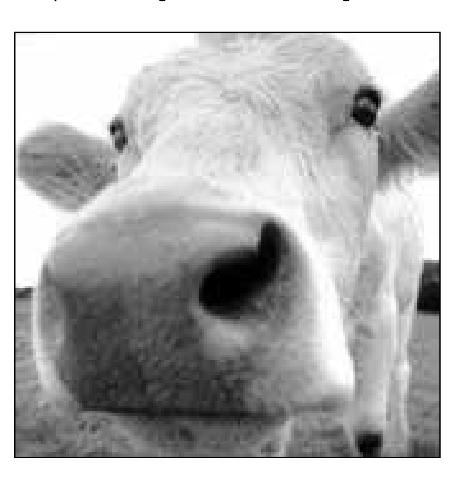
81007
Ton-Atelier am Freitagabend
Mariana Scherg
In diesem Kurs entstehen nicht nur Gebrauchsgegenstände wie Vasen und Schalen aus Ton, sondern auch kleine Kunstwerke wie Kacheln und Schmuck. Machen Sie mit! Materialkosten in Höhe von ca. 5 € werden im Kurs bezahlt. Bitte mitbringen: Schürze, alte Kleidung.
freitags 18:00-20:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
8 x, 62,70 €
Schule

81008
Keramik: Blumenstecker und Tierfiguren aus Ton
(Majolika-Technik) für Kinder von 7-10
Mariana Scherg
Eine tierische Tonwerkstatt, in der auch noch Blumenstecker entstehen! Materialkosten in Höhe von ca. 5 € werden im Kurs bezahlt. Bitte mitbringen: Schürze, alte Kleidung
freitags 15:30-17:30 Uhr, ab Fr, 1.10.04
8 x, 62,70 €
Schule

81009
Malspaß für Kids
Ulrike Uber, Karin Leibfritz
Liebe Jugendliche, in diesem Malkurs wird mit viel Farbe und Papier fantasievoll gearbeitet. Bilder für euch und Karten für verschiedene Anlässe entstehen. Farbe, Pinsel, Lappen, Papier mitbringen. Ältere Kleidung wäre vorteilhaft.
dienstags 16:30-17:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
4 x, 15,70 €
Schule

81010T
Kuhstall und Kälberaufzucht
Besuch beim Biobauern
Thomas Schäfer
Sie besichtigen einen Biolandbetrieb mit Hofmolkerei, den Kuhstall und die Kälberzucht sowie den Melkstand mit Schaumelken und die Hofmolkerei mit Trinkmilcherzeugung.
6 € für Verkostung von Milch und Milchprodukten sind direkt vor Ort zu zahlen. Kinder sind kostenlos. Treffpunkt Birkenhof Schäfer, Bodelshausen.
Sa, 23.10., 15:30-18:30 Uhr
ohne Gebühr
Kinder müssen nicht angemeldet werden!
Anfahrtskizze wird zugeschickt.

81011T
Die regionale Metzgerei
Thomas Rieker
Es geht um die Wurst! Damit Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft, besuchen Sie doch einmal Ihre heimische Metzgerei und staunen Sie, wie hygienisch, ökologisch und lecker Ihr Brotbelag gemacht wird. Sie erfahren, woher die Tiere kommen, den Sinn und Zweck von Zusatzstoffen, wie man Tierschutz und Metzgerei miteinander verbinden kann. Mehrere Termine stehen zur Auswahl, eine Anmeldung für den gewünschten Termin ist unbedingt erforderlich. 5 € werden vor Ort für die Verkostung erhoben.
Dienstag, 19:00-21:00 Uhr
Termine: Nr. 81011 - 28.09., Nr. 81012 - 26.10. , Nr. 81013 - 23.11., Nr. 81014 - 14.12., Nr. 81015 - 18.01 oder Nr. 81016 - 15.02.05
ohne Gebühr
Treffpunkt: Metzgerei Rieker, Am Burghof 25



81020K
Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen ab 13
Armin Berberich
Krav Maga Maor - Selbstverteidigung basiert auf natürlichen Reflexen, ist nicht trainingsaufwändig, überaus effektiv und innerhalb kürzester Zeit erlernbar. KMM wurde entwickelt, um auch wenig trainierte Menschen innerhalb kürzester Zeit auf ein höchstes Maß in der Selbstverteidigung zu bringen - schließlich kann jeder Opfer eines Angriffs werden. Kursinhalte u.a.: Kommunikation und Körpersprache, Taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Rollentraining, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen mehrere oder bewaffnete Angreifer, Techniken in Notwehr oder Nothilfesituationen. Mit Einverständnis der Teilnehmer/innen wird ein Model Mugging (Belästigungen und Angriff durch Ausbilder im Schutzanzug mit Videokontrolle und -korrektur) durchgeführt. Bitte mitbringen: Sportschuhe und -bekleidung, Getränke, Handschützer oder Handschuhe.
Fr, 19.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 20.11., 10:00-17:00 Uhr
77,30 €
Schule

Dettenhausen

Leitung: Karin Kasprzyk-Becker
Helmuth-Bächle-Straße 32/2
72135 Dettenhausen
Tel. (0 71 57) 6 70 80 + 2 97 25 88
schriftliche Anmeldung:
Anmeldeformular abgeben im Gemeindebriefkasten im Rathaus oder bei Frau Kasprzyk-Becker
Persönliche Anmeldung im Bürgerhaus



EDV UND EXKURSIONEN

82002
Internet und E-Mail
"Start und Klick"
Arndt Becker
Der Kurs bietet Ihnen eine umfangreiche Einführung in die Themen Internet und E-Mail. Der Schwerpunkt liegt dabei auf vielen Beispielen und ausreichend Zeit zum Ausprobieren des Gelernten. Vorkenntnisse (außer Tastatur- und Mausbedienung) sind nicht erforderlich.
montags 19:00-21:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
6 x, 46,00 € + 13,00 € Mat.
Schönbuchschule, EDV-Raum
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

82005T
Südwestrundfunk Stuttgart
Die Führung startet im Hörfunkbereich. Sie besichtigen das Hörfunkarchiv Musik und erleben die live-Sendeabwicklung von SWR1 und SWR4. Hier können Sie den Radiomachern über die Schulter schauen und das Gesicht zu einer bekannten Stimme kennenlernen. Nach einer "Verschnaufpause" in der Funkhaus-Kantine zeigen wir Ihnen die Fernsehstudios mit den Werkstätten und der Senderegie. Den abschließenden Höhepunkt bildet der Besuch der Live-Sendung "Baden-Württemberg aktuell". Während der Führung ca. zwei Kilometer Fußweg, Mindestalter 18 Jahre.
Fr, 21.01., 15:50-21:35 Uhr
31,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

KREATIVES FÜR KINDER

82010
Zeichnen und Malen für Kinder von 6-9 Jahren
Ursula Repp
Mit Buntstiften, Kreiden und Wasserfarben zeichnen und malen wir nach Lust und Laune. Wir schneiden, kleben, übermalen und gestalten z.B. Tiere, Bäume und Blumen. So erschaffen wir unsere eigene bunte Welt. Bitte mitbringen: Malerkittel, Buntstifte, Kreide und Wasserfarben.
donnerstags 15:00-16:15 Uhr, ab Do, 7.10.04
6 x, 27,50 €
Schönbuchschule, Zeichenraum

Anmeldung unter www.vhs-tuebingen.de

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

82013
STEP-Aerobic (Funky STEP)
Nadine Geiger
Funky wird es in dieser Stunde bestimmt. Jeder, der Spaß hat, sich zu flotter Musik zu bewegen und etwas Aerobic-Erfahrung hat, sollte unbedingt dabei sein. Unser Ziel ist Fettverbrennung und Ausdauer. Wir werden mit einem Warm-up beginnen, erarbeiten uns dann eine schöne Kombination mit dem STEP und enden mit einer Dehnphase. Ihr solltet festes Schuhwerk, leichte Kleidung, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.
donnerstags 10:30-11:30 Uhr, ab Do, 14.10.04
15 x, 58,80 €
Festhalle

82015
Hatha-Yoga-Kurs
Matthias Eisele
Die Asanas - Was bewirken die klassischen Yogahaltungen und was bedeuten Sie? Wir werden gemeinsam Körperhaltungen, Atemübungen und Konzentrationstechniken üben, um Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu entwikkeln. Yoga verhilft uns zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Anhand einzelner Yogahaltungen erkennen wir die tiefe Wirkung und Symbolik dieses Übungsweges. Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken und, falls vorhanden, ein Kissen oder Meditationsbänkchen mit
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
14 x, 82,30 €
Festhalle

82017
Massage zum Entspannen und Genießen für Paare
Sibylle Kraut
Berührung ist eine Sprache, die manchmal mehr sagen kann als Worte. Gerade für die Partnerschaft ist es eine Bereicherung, wenn man sich durch wohltuende Massagegriffe gegenseitig helfen kann. Dieser Kurs möchte Ihnen die theoretischen und praktischen Fähigkeiten dazu vermitteln. Praktisch: Nackenmassage, Rückenmassage, Beinmassage, Fußmassage. Theoretisch: Wirkung der Massage, Entspannung, Gegenanzeigen, Lagerung, Fußreflexzonen. Jeder Teilnehmende muss angemeldet sein. Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch und bequeme Kleidung.
Sa, 13.11., 14:00-17:00 Uhr
60,00 €
Haus im Park, Gymnastikraum

82020
Taschenfilzkurs
Anfänger/innenkurs, der die Grundlagen des Filzens vermittelt
Christine Fauser
Brauchen Sie ein Geschenk? Wollen Sie eine Tasche nach Ihren eigenen farbigen und gestalterischen Vorstellungen herstellen? Wir arbeiten mit Schaf- und Merinowolle in vielen schönen Farben. Beim Gestalten können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen, ob Shopper, Kindertasche oder oder ... alles ist möglich. Damit Sie am Ende des Kurses ein nahtloses Unikat mit nach Hause nehmen können, müssen Sie nur Energie und Freude am Ausprobieren mitbringen. Die Wolle bringt die Kursleiterin mit. Die Materialkosten werden im Kurs bezahlt.
Sa, 02.10., 10:00-16:00 Uhr
29,40 €
Haus im Park, Handarbeitsraum

Wirbelsäulengymnastik
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke

82030
Lydia Sailer
dienstags 16:30-17:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
14 x, 54,90 €
Festhalle

82031
Lydia Sailer
dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
14 x, 54,90 €
Festhalle

82032
Karin Fromm
dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Festhalle

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik
Die Beweglichkeit der Gelenke ist im Alter oft beeinträchtigt. Zu wenige oder einseitige Aktivitäten führen dazu, dass nicht nur die Wirbelsäule und die großen Gelenke, sondern häufig auch Finger- und Zehengelenke nur noch eingeschränkt beweglich sind. Der richtige Kurs für Sie, wenn Sie nicht weiter "rasten" und somit "rosten" , sondern rundum aktiver und mobiler werden und unter krankengymnastischer Anleitung etwas für sich tun wollen.

82036
für Ältere
Tracy Ingino
donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
10 x, 39,20 €
Festhalle

82037
für Ältere
Tracy Ingino
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
10 x, 39,20 €
Festhalle

82038
Entspannung und Ausgleichsgymnastik
Gisela Röcker
Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Ihr Körperbewusstsein mit Übungen aus dem Bereich der Ausgleichsgymnastik. Mit verschiedenen Entspannungsübungen fördern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
10 x, 39,20 €
Festhalle

Fitness mit Musik
Unter dem Motto "Fit for fun!" bringen wir unsere Muskeln in Schwung, fördern die Dehnbarkeit, entrosten Gelenke und stellen unsere Ausdauer und Geschicklichkeit auf die Probe. Durch funktionelle Übungen kräftigen wir die Muskulatur unseres ganzen Körpers. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe

82039
Birgit Binder
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 21.9.04
12 x, 47,00 €
Festhalle

82040
Birgit Binder
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
12 x, 47,00 €
Festhalle

82041
Birgit Binder
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
12 x, 47,00 €
Festhalle

82045
Wassergymnastik
Bianca Gleich
Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als in der Halle. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur, Rükkenschmerzen können gelindert bzw. vorgebeut werden. Auch für Nichtschwimmer.
montags 17:45-18:45 Uhr, ab Mo, 11.10.04
10 x, 47,30 €
Haus im Park

82046
Präventionsgymnastik
Bianca Gleich
Imie Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurück führen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegen steuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird.
montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
15 x, 88,20 €
Festhalle

KINDERKURSE

82048
English for children 1
Rita Scheuerecker
Fortsetzungskurs vom vorigen Semester. Neue Teilnehmer sind willkommen.
donnerstags 14:30-15:15 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 44,10 €
Schönbuchschule, altes Gebäude

82049
English for children 2
Rita Scheuerecker
Englischlernen mit Kooky. Fortsetzungskurs vom vorigen Semester.
donnerstags 15:15-16:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 44,10 €
Schönbuchschule, altes Gebäude

82060N
Leichtathletik für Kinder
ab 6 Jahren
Andrea Johann
Leichtathletik beinhaltet den Erwerb der motorischen Grundfertigkeiten, wie Laufen, Werfen und Springen. Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kräftigung und Ausdauer werden auf spielerische Weise erworben.
mittwochs 14:00-15:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
11 x, 43,10 €
Schönbuchschule, Sporthalle

Kinderturnen
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund. Die motorische Entwicklung der Kinder soll unterstützt werden und ihnen eine Vielzahl an Bewegungserfahrungen ermöglicht werden.

82061
von 4-5 Jahren
Andrea Johann
mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
11 x, 43,10 €
Schönbuchschule, Sporthalle

82062
von 5-6 Jahren
Andrea Johann
mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
11 x, 43,10 €
Schönbuchschule, Sporthalle

82063
von 2 1/2 - 3 1/2 Jahren mit Eltern
Andrea Johann
freitags 15:00-16:00 Uhr, ab Fr, 24.9.04
11 x, 43,10 €
Schönbuchschule, Sporthalle

82064
Kinderturnen mit Eltern
von 3 1/2 - 4 1/2 Jahren mit Eltern
Andrea Johann
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, damit der natürliche Bewegunsdrang der Kinder nicht zu kurz kommt und ihre motorische Entwicklung unterstützt wird. Kleingeräte wie Bälle, Reifen, Seile und Großgeräte wie Reck, Barren, Trampolin, Ringe werden dem Alter der Kinder entsprechend eingesetzt.
freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 24.9.04
11 x, 43,10 €
Schönbuchschule, Sporthalle

Dußlingen



Leitung:
Werner Schelling
Wehrstraße 17
72144 Dußlingen
Tel. (0 70 72) 39 17

Anmeldungen können bei Herrn Schelling oder auf dem Rathaus abgegeben werden. Anmeldeformulare liegen mit den Programmheften aus.

KABARETT / KLEINKUNST

Killen ist menschlich! MORD in Jacques' Bistro

Mit seiner mehrfach bundesweit ausgezeichneten Dialekt- und Sprachfertigkeit, seiner Musikalität an mehreren Instrumenten und seinem schauspielerischen Können besticht Detlev Schönauer mal wieder in diesem Krimi-Comedy-Programm. Ein Muss für jeden Kabarett- und jeden Krimifreund: besucht das "eiskalte Büffet" in Jacques' Bistro, rätselt über den Tod am Tresen. Eine Leiche zum Dessert ... etwas zum Totlachen!
Mo, 29.11., 20:00 Uhr
12,00 €
Anne-Frank-Schule, Aula
Vorverkauf bei der Voba Steinlach-Wiesaz oder telefonisch bei W.Schelling unter 07072/ 39 17



Nachts geht mehr

Hunderte ausverkaufter Vorstellungen in den renommiertesten Häusern, Lobeshymnen der presse und seine TV-Dauerpräsenz beweisen: Stephan Bauer ist endgültig in die Champions League der deutschen Kabarettisten aufgestiegen. Und sein neues Programm ist BAUER pur. In Nachts geht mehr mixt er wie kein anderer Kabarett und Comedy zu einem Humorinferno rund ums Lachzentrum. Anspruchslosester Tiefsinn jagt hintergründigsten Unsinn in einem brillanten Pointenfeuerwerk. Aber so liebt ihn seine stürmisch wachsende Fangemeinde: verdorben, knallhart, pietätlos - aber zum Brüllen komisch.
Mo, 27.9., 20:00 Uhr
12,00 €
Anne-Frank-Schule, Aula
Vorverkauf bei der Voba Steinlach-Wiesaz oder telefonisch bei W.Schelling unter 07072/ 39 17



BETRIEBSBESICHTIGUNG

83002T
Autoverwertung Tübingen Möck GmbH

Das KFZ Recycling hat sich im Lauf der letzten Jahre deutlich verändert. Der ehemalige "Autofriedhof" gehört schon lange der Vergangenheit an. Heutzutage bestimmen Techniken das Bild, die ein zunehmendes Bemühen um Trennung der einzelnen Materialfraktionen eines Altfahrzeugs darstellen. Neben einem Rundgang durch die Firma werden die Verwertungsstufen vom Altfahrzeugrecycling theoretisch erläutert.
Fr, 08.10., 15:30-17:00 Uhr
3,00 €

83005
Herbst und Winter - Jahreszeitentisch

Diana Hagen
Wer hat nicht gerne zu Hause eine Ecke, wo zusammen mit Ästen und Wurzeln ein zur Jahreszeit passendes Geschehen dekoriert wird? Gemeinsam erlernen wir an 5 Abenden die Grundtechniken zur Herstellung von Wurzelkindern, Tomaten- und Kürbiskindern, Pilzkindern, Zwergen, Mütterchen Tau und König Winter. Am Ende dieses Kurses haben wir eine komplette Herbst-Winterdekoration und können uns auf die Sommer-Blumenkinder freuen. Bitte Nähzeug mitbringen.
montags 20:00-22:30 Uhr, ab Mo, 11.10.04
5 x, 45,80 € + 20,00 € Mat.
Anne-Frank-Schule

83006
Serviettentechnik in der Weihnachtszeit

Diana Hagen
An diesem Abend "zaubern" wir (auch ganz ohne Vorkenntnisse) noch kurz vor Nikolaus kleine Geschenke und Dekorationen. Bitte mitbringen: Pinsel und Schere, verschiedene Materialien zum Bekleben, wie z.B. Terracotta aller Arten, Dachziegel, Glas, Porzellan, Dosen aus Pappe oder Sperrholz, Styropor, ... Ca. 5 € für Material sind im Kurs zu bezahlen.
Mo, 29.11., 20:00-22:30 Uhr
9,20 €
Anne-Frank-Schule

83017
Yoga und Zen-Meditation

Manfred Fehrenbach
Yoga und Zen sind ganzheitliche Übungen, die Körper, Geist und Seele achtsam und direkt ansprechen. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg der Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
10 x, 39,20 €
Kindergarten Austraße

Hatha-Yoga

Yoga harmonisiert mit seinem ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele. Yoga eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die bereit sind, sich weiter zu entwickeln in Richtung Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität, Achtsamkeit und Klarheit im Denken. Konzentriert ausgeführte Körper- und Atemübungen, eingebettet in Entspannungseinheiten, sorgen für Wohlbefinden und innere Ruhe, so dass Sie gestärkt und mit positiver Energie in den Alltag zurückkehren können. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte oder Decke und evtl. ein kleines Kissen.

83018

Christel Wallenmaier
dienstags 18:00-19:15 Uhr, ab Di, 5.10.04
10 x, 49,00 €
Kindergarten Maltschach-Geigesried

83019

Christel Wallenmaier
dienstags 19:30-20:45 Uhr, ab Di, 5.10.04
10 x, 49,00 €
Kindergarten Maltschach-Geigesried

83020
Wirbelsäulengymnastik

Susanne Futter
Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Muskelschwäche des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen wirbelsäulestützende Muskulatur. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Wolldecke.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
12 x, 47,00 €
Anne-Frank-Schule

Wasserwirbelsäulengymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen leichter durchführen als in der Halle. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein bisschen Spaß und Spiel sowie Entspannung werden ebenfalls nicht zu kurz kommen.

83021

Karin Stauß
donnerstags 18:30-19:15 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 44,10 €
Schwimmhalle

83022

Else Möck
donnerstags 19:15-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 44,10 €
Schwimmhalle

83023
Aquafitness

Else Möck
Aquafitness im Sinne einer allgemeinen Wassergymnastik mit Schwerpunkt auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zur Verbesserung der Atemfunktion und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems.
donnerstags 17:45-18:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 44,10 €
Schwimmhalle

83025
Rückenmassage

Susanne Futter
Paarweise erlernen wir Griffe, die Verspannungen lockern und aufheben sollen. Durch Muskelmassage gelangen wir zur Entspannung und somit zu einem Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene. Gymnastische Übungen, Muskelbetrachtungen und praktische Tipps runden das Ganze ab. Zudem schulen wir unsere Sinne im eigenen Wahrnehmen und in der Wahrnehmung des Partners. Auf Teilnehmerwünsche kann eingegangen werden. Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte bringen Sie Decke, Kissen, Handtuch und Massageöl mit.
dienstags 18:00-20:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
5 x, 39,20 €
Anne-Frank-Schule



Kurse in Kooperation mit:

DAK und Barmer Ersatzkasse

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der DAK und der Barmer Ersatzkasse gefördert. Ihre Mitglieder können gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung Teile der Kursgebühr zurück bekommen.

Kirchentellinsfurt

Leitung: Rolf Rothmund
Fronetstraße 32/1
72138 Kirchentellinsfurt
Auskunft und Anmeldung:
Tel. (0 71 21) 67 73 76
Fax: (0 71 21) 67 73 77
E-Mail: rolf.rothmund@t-online.de



Anmeldung ab sofort schriftlich oder telefonisch unter Angabe der Kursnummer, Adresse und Bankverbindung für die Abbuchung der Kursgebühren. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Tübingen.
Anmeldeformulare liegen aus im Rathaus und in der Gemeindebücherei.

VORTRÄGE

Wellness oder wie Gesundheit entsteht

Vortrag von Friedgard Blob
Als Gesunde versuchen wir möglichen Erkrankungen vorzubeugen. Als Patienten bemühen wir uns, möglichst schnell wieder gesund zu werden. Wir orientieren uns normalerweise an Krankheit und nicht daran, was Gesundheit ausmacht. Wellness entsteht aus der Erfahrung, Aufgaben die das Leben stellt, lösen und dabei ein persönliches Gefühl für Sinn erleben zu können. Wie das geht, unsere natürlichen Ressourcen zu aktivieren und Wellness im Alltag zu leben, können Sie an diesem Abend erfahren.
Do, 11.11., 19:45-22:00 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Im Volksbänkle

84003
Gelöst und befreit

Hanns-Peter Wagemann
In der Energiepsychologie werden durch Aktivierung und Nutzung unbewusster Energiefelder befreiende, schnell wirksame Selbstheilungsprozesse in Gang gesetzt. Ängste, Phobien, Schuldgefühle, fehlendes Selbstwertgefühl können durch Tappen (Klopfen) auf Meridianpunkte und gleichzeitige musterverändernden Interventionen aus dem Bereich der Hypnotherapie und des NLP aufgelöst werden. So werden problemstabilisierenden Glaubens- und Wahrnehmungsmuster nicht nur schnell und höchst effektiv aufgelöst, sondern auch durch hilfreichere ersetzt. In diesem Seminar wird diese Technik als Selbsthilfemethode gelehrt.
dienstags und donnerstags, 18:30-21:00 Uhr
Termine: 9.11., 16.11., 18.11.,25.11.04
4 x, 39,20 €
Kirchfeldschule

Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Vortrag von Michael Schray
Bei der Dorn-Methode werden die verschobenen und blockierten Wirbel vom Therapeuten auf sensible Weise wieder an die richtige Position gedrückt. Durch diese Anwendung wird die Statik des Körpers normalisiert, die Beweglichkeit der einzelnen Wirbel verbessert und eventuell gequetschte Nerven freigelegt. Die Dorn-Methode stellt eine sanfte Wirbelsäulenbehandlung dar, die ohne ruckartige Bewegungen auskommt, somit ungefährlicher ist und den Bandapparat nicht belastet. Der Vortrag führt theoretisch in diese Therapieform ein.
Di, 19.10., 19:30-21:00 Uhr
5,00 €
Im Volksbänkle

LITERATUR

”A bissle onderwegs” - Mundartlesung

Texte und Bilder vom Glück im Kleinen
Petra Zwerenz
Am See sitza, gucka, horcha, beobachta, wie a Segelschiff vorbeikommt... Oimol, wenigstens oimol im Leba im Stadtbus sitzableiba und mitfahra bis ins Depot,...An ma Imbissstand verhocka, zuagucka, wia d’Zeit so schee still stoht... A Nacht in so ma Holzhäusle zuabringa, in ma Schrebergärtle, drhinter d’Straß... “A bissle onderwegs” ist eine Sammlung von Momentaufnahmen und Stimmungsbildern, die ge rade dadurch bestechen, dass sie scheinbar Unwesentliches in den Mittelpunkt der Betrachtung rücken und zum Leuchten bringen. Petra Zwerenz umrahmt ihre Lesungen mit Dias, die die kleinen Kostbarkeiten am Wegrand zur Geltung kommen lassen. Ein Abend für Liebhaber gedruckter Roadmovies und alle, die gern “a bissle onderwegs “ sind. Frau Zwerenz erhielt 2003 den Ludwig-Uhland-Förderpreis für ihre Arbeiten.
Fr, 15.10., 19:30-21:00 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Gemeindebücherei
Mitveranstalter: Gemeindebücherei.

84005
Bücher im Gespräch

Eleonore Wittke
Innerhalb von vier Wochen einen Roman lesen und dann in der Gruppe über Inhalt, Form sowie den eigenen Eindruck diskutieren: das bietet dieser Kurs. Bearbeitet werden nicht nur Bestseller, sondern auch Bücher der Weltliteratur und Werke, über die man schon immer einmal mehr wissen wollte.Titel für den ersten Termin: Ph. Roth “Der menschliche Makel”.
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Termine: 22.9., 20.10., 17.11., 15.12., 19.1., 23.2.
6 x, 35,30 €
Gemeindebücherei
Mitveranstalter: Gemeindebücherei.

SPIEL

84006K
Buon Natale - Frohe Weihnachten

Serena Bartali
Während Mama und Papa einkaufen, erfahren die Kinder, wie man in Italien Weihnachten feiert. Betrachtet werden vor allem Weihnachtslieder, Gedichte und die Unterschiede zwischen den verschiedenen Traditionen. Dabei lernen sie nebenbei schon ein bisschen Italienisch.
Für Kinder von 7-13 Jahren.
samstags 9:00-14:00 Uhr, ab Sa, 11.12.04
2 x, 36,70 €
Vereinszimmer der Richard-Wolf-Halle

84007T
Pustefix

Der Exportschlager von Tübingen für die Welt
Seit über 50 Jahren gehen die Seifenblasenspiele mit Namen Pustefix von Kilchberg aus auf die Reise um die Welt. Bei dieser Betriebsbesichtigung können wir hinter die Kulissen dieser “Traumfabrik” sehen. In der neu eingerichteten Sammlung “Rund um die Seifenblase” sehen Sie Muster, Bilder, Fotos und Bücher von früher und heute.
Do, 18.11., 14:00-15:30 Uhr
5,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

84015
Encaustic für Kids

Für Kinder von 8-13 Jahren
Ursula Koch
Wir wollen mit dem Maleisen und Bienenwachs farbenfrohe und witzige Postkarten oder Bilder malen. Ihr werdet staunen, welche Kunstwerke dabei entstehen. Einmal malen wie die alten Griechen und Ägypter - mit den Werkzeugen von heute. Seid ihr neugierig geworden? Laßt euch überraschen! Malkenntnisse? Braucht ihr nicht. Ich freue mich auf euch. Bitte mitbringen: Schürze oder Malerkittel, 1 Rolle Küchenpapier, unbedrucktes Papier als Unterlage. Sämtliches Encaustic-Material kann bei der Kursleitung erworben werden.
Mi, 22.09., 15:30-17:30 Uhr
7,00 € + 7,00 € Mat.
Kirchfeldschule, Tonraum

84016
Weihnachten mit Encaustic

Ursula Koch
Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: Schürze oder Malerkittel, 1 Rolle Küchenpapier, unbedrucktes Papier als Unterlage, verschiedene Kerzen (Stumpen, rund, Stab) evtl. Spandose(n). Sämtliches Encaustic-Material kann bei der Kursleitung erworben werden.
Mo, 22.11., 18:00-21:30 Uhr
13,70 € + 7,00 € Mat.
Kirchfeldschule, Tonraum

Öffnungszeiten des vhs-Sekretariats	**vormittags:**	Mo - Fr	10:00 bis 12:30 Uhr
	nachmittags:	Mo - Mi	15:00 bis 18:30 Uhr
		Do	15:00 bis 19:30 Uhr
	während der Ferien nachmittags bis 17:00 Uhr		

84018
Nähen ist (k)eine Hexerei
Kurs für Kinder ab 9 Jahren
Barbara Krahl
Der Grundumgang mit Nadel und Faden von Hand, aber auch mit der Nähmaschine wird in diesem Kurs geübt. Ergebnis: Hexe oder Zauberin als Figur am Faden.
samstags 9:00-12:00 Uhr, ab Sa, 15.1.05
2 x, 23,50 €
Vereinszimmer der Richard-Wolf-Halle

84019
Wir filzen einen Hut
Barbara Krahl
Arbeitswochenende für Vater (Mutter) und Kind ab 9 Jahren.
Sie wollen mit Ihrem Kind am Wochenende etwas unternehmen? Dann filzen Sie doch einen Hut und eignen Sie sich die Fähigkeit an, später Ihre ganze Familie zu “behüten”.
samstags 9:00-12:00 Uhr, ab Sa, 4.12.04
11,80 €
Vereinszimmer der Richard-Wolf-Halle

SCHWIMMEN FÜR KINDER

Die Schwimmkurse sind nach dem Können der Kinder von Wassergewöhnung bis zum Erreichen des Seepferdchens eingeteilt und werden von einem ausgebildeten Schwimmlehrer betreut. Die Einteilung erfolgt bei der Anmeldung. Eintritt in das Schwimmbad: 7,50 € incl.

84032N
Kai A. Zimmermann
montags 15:00-15:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 30,80 € + 7,50 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

84033N
Lore Zimmermann
montags 15:00-15:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 30,80 € + 7,50 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

84034N
Kai A. Zimmermann
montags 15:30-16:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 30,80 € + 7,50 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

84035N
Lore Zimmermann
montags 15:30-16:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 30,80 € + 7,50 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

84036N
Fortgeschrittene
Kai A. Zimmermann
montags 16:00-16:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 30,80 € + 7,50 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

84037N
Fortgeschrittene
Lore Zimmermann
montags 16:00-16:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 30,80 € + 7,50 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Entspannungsübungen durch Yoga
In diesem Kurs geht es vor allem darum, gezielte Yoga-Übungen zur Entspannung einzusetzen. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wirken ausgleichend auf den ganzen Körper und bewirken ein harmonisches Wohlbefinden. Verschiedene Yoga- und Entspannungsübungen können zu einem besseren Körpergefühl und zu einer inneren Kraftquelle führen. Bitte bequeme Kleidung, (Iso-)Matte und Wolldecke mitbringen.

84049
Karin Schlagenhauf
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 22.9.04
10 x, 58,80 €
Kirchfeldschule, Aula

84050
Karin Schlagenhauf
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
10 x, 39,20 €
Kirchfeldschule, Aula

84053
Bauch, Beine, Po und Co.
Susanne Röttgermann
Gymnastik für Problemzonen Bauch, Beine, Po und Co... Klassisches Problemzonentraining, teilweise mit Hilfsmitteln, wie das Theraband. Bei fetziger Musik wird die Muskulatur von Bauch, Beine und Po gekräftigt und gestrafft. Aber auch Arm- und Rückenmuskulatur sollen in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
montags 8:15-9:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Alte Sporthalle

84055
Fitnessgymnastik für Männer
Kerstin Kohl-Opitz
Die “Gesundheitswelle” der letzten Jahre ist weitgehend an den Männern vorbei gegangen. Dieser Kurs will Abhilfe schaffen. Gezielt für Männer wird bei einer ausgewogenen Gymnastik Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit der wichtigsten Muskelgruppen trainiert. Angesprochen werden auch Bauch und Rückenmuskulatur. Spaß und gute Laune gehören natürlich dazu.
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Neue Sporthalle

84056
Rückenfitness mit Musik
Isabel Baur
Ein intensives Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, kombiniert mit Pezziball, Theraband, Kleinhanteln und anderen Geräten beugt Alltagsbeschwerden vor, macht Spaß und macht nicht nur beweglicher, sondern auch physisch und psychisch leistungsfähiger. Gezielte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
montags 9:15-10:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Alte Sporthalle

84057
Fit in den Tag
Kerstin Kohl-Opitz
Ein Kurs für nicht mehr ganz junge Teilnehmer/innen. Ziel ist es, durch Ausgleichsgymnastik und Beweglichkeitsschulung sowie Entspannungsübungen “Alltagsbeschwerden” vorzubeugen und eine physisch und psychisch positive Grundstimmung für die kommenden Tage aufzubauen.
dienstags 8:00-9:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
16 x, 62,70 €
Alte Sporthalle

84059
Ausdauer-Kraft-Stretching
Lydia Sailer
Ein vielseitiges Programm, bei dem wir mit Musik und Spaß unsere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern wollen. Ausdauer: hilft bei Stressabbau; Krafttraining: beugt vor bei Rückenproblemen, entlastet unsere Gelenke und gibt uns einen straffen Körper; Stretching: lässt die belastete Muskulatur schneller regenerieren, ist wichtig, damit trotz hoher Muskelarbeit unsere Beweglichkeit nicht eingeschränkt wird.
montags 20:30-21:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
14 x, 54,90 €
Neue Sporthalle, Teil 3

84060
Fit mit Musik für Frauen
Manuela Akilli
Die Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen trägt zum muskulären Gleichgewicht bei. Aber auch Koordination, Entspannung und die Verbesserung des Bewegungsgefühls, sowie Herz-Kreislauftraining sind nötig, damit Sie sich in Ihrem Körper so richtig wohl fühlen. Und das Ganze macht bei Musik und sehr abwechslungsreichem Programm viel Spaß. Bitte mitbringen: Thera- o. Physioband, Handtuch.
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Alte Sporthalle

Wirbelsäulengymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Decke oder Isomatte mitbringen.



84063
Angelika Singer
montags 18:30-19:30 Uhr, ab Mo, 20.9.04
15 x, 58,80 €
Alte Sporthalle

84064
Angelika Singer
montags 19:30-20:30 Uhr, ab Mo, 20.9.04
15 x, 58,80 €
Alte Sporthalle

Wir machen Programm

84066
Wassergymnastik
Bernd Seidt
Es werden leichte Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination in 1,30 m tiefem Wasser durchgeführt. Spaß und Spiel sollten ebenfalls nicht zu kurz kommen! Teilnehmen können Schwimmer und Nichtschwimmer. Bei gesundheitlichen Problemen sollte der Hausarzt über die Teilnahme an der Wassergymnastik befragt werden. Bitte mitbringen: Badeanzug/-hose, Badeschuhe, Waschzeug. Eintritt in das Schwimmbad: 20 € incl.
freitags 16:30-17:15 Uhr, ab Fr, 1.10.04
12 x, 35,30 € + 20,00 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

84067
Fußreflexzonenmassage
Ursula Barwig
Fußreflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Methode, den Menschen über die Füße wirkungsvoll zu behandeln. In diesem Kurs lernen Sie die Reflexzonen in Theorie und Praxis kennen. Wir massieren uns gegenseitig, um die Auswirkungen der Fußreflexzonenmassage am eigenen Leib zu erfahren und bekommen dadurch ein intensiveres Verhältnis zu unserem Körper. dieser Kurs ist für alle Menschen gedacht, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Bitte ein Handtuch mitbringen.
donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab Do, 14.10.04
3 x, 17,60 €
Kirchfeldschule

84068
Tanze - und entdecke dich selbst
Ursula Barwig
Tanz ist nicht nur Gesellschaftstanz oder eine Kunstform, wie z.B. Ballett. Durch Bewegung und Tanz können wir wieder in Kontakt mit oft verborgenen Gefühlen kommen. Unser Körper speichert nicht nur die vielfältigen Lebenseindrücke, er gibt uns auch die Möglichkeit, damit in Resonanz zu gehen, Verbindung zu unserem Inneren herzustellen, Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken. Wir werden mit unterschiedlichen Musikrichtungen experimentieren, unsere eigene Individualität bewusster wahrnehmen und dabei vielleicht auch auf Empfindungen und Gefühle stoßen, die entdeckt werden wollen. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder rutschfeste Socken.
donnerstags 19:00-21:00 Uhr, ab Do, 13.1.05
6 x, 47,00 €
Ort wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

84069
Samba wie in Brasilien
Ab 15 Jahren
Lara Klett
Wir lernen miteinander den brasilianischen Samba, der uns die Möglichkeit gibt, an der lateinamerikanischen Lebensfreude teilzuhaben. Wir tanzen einzeln, nicht paarweise, zu afroamerikanischen Rhythmen. Wer Spaß an Bewegung und Musik hat, schnell anmelden (auch Männer sind herzlich willkommen).
dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
5 x, 19,60 €
Kirchfeldschule, Aula

84077
Englisch für Fortgeschrittene (für Kinder)
Barbara Aigner-Quantrell
Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits 3 Semester Englisch für die Grundschule absolviert haben und gerne noch dazulernen möchten. Maxi, Leo und Jerry sind ebenfalls wieder dabei.
montags 15:00-16:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
12 x, 47,00 €
Kirchfeldschule

Kusterdingen

Leitung: J. Kallenbach
Daimlerstraße 3
72127 Kusterdingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. (0 70 71) 3 27 60
Montag-Freitag 18:00-19:00 Uhr



85000
Einführung in Word für Frauen
Ingrid Ott
Sie möchten zurück in den Beruf und im Büro mit der Textverarbeitung am PC zurecht kommen? Hier können Sie es lernen. Inhalt: Texte erstellen und bearbeiten, Texte laden, speichern und drucken, Zeichen, Absatz- und Seitenformatierung, Tabellen erstellen und gestalten, Geschäfts-und Privatbriefe nach den neuesten DIN-Regeln erstellen.
montags 18:30-20:45 Uhr, ab Mo, 11.10.04
10 x, 110,40 €
August-Lämmle-Schule, EDV-Raum

85040
Digital-vital: Computer für Senioren
Thomas Gollhardt
Der PC kennt keine Altersbegrenzung! Wer bereits Anfängerkenntnisse hat und den Computer nicht nur als Schreibmaschine, sondern intensiver nutzen möchte (z.B. Textverarbeitung, Bildbearbeitung, Internet), der ist in diesem Kurs richtig.
dienstags 19:00-21:00 Uhr, ab Di, 9.11.04
10 x, 78,40 €
August-Lämmle-Schule, EDV-Raum

85001
Englisch für Senioren
Have a good trip.
Englisch für reiselustige Senioren. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind Vorausset zung.
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 12.10.04
10 x, 58,80 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85002
Italienisch für Anfänger
Serena Bartali
Koffer schon gepackt? In diesem Kurs lernen Sie Italienisch von Grund auf - nicht nur für die Reise.
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
12 x, 70,60 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85003
Zivilcourage - Nothilfe bei Angriffen in der Öffentlichkeit
Armin Berberich
Verteidigungsstrategien für Alt und Jung und Eltern mit Kindern ab 13 Jahren
Der Kursleiter ist Dozent für Selbstverteidigung an der Hochschule für Polizei Villingen-Schwenningen.
Immer häufiger werden Passanten mit gewalttätigen Szenen in der Öffentlichkeit konfrontiert oder werden Paare, auch durch mehrere Personen, aggressiv angegangen. Meistens steht man in einer solchen Situation hilflos daneben und weiß nicht, wie man einschreiten soll und seinem Partner oder der/dem Fremden helfen soll. Der Kurs zeigt Verhaltensstrategien und Verteidigungstechniken aus dem Street Survival Training Krav Maga Maor, die jeder erlernen kann. Diese Techniken werden für spezielle Notwehr- und Nothilfesituationen einzeln und im Team geübt. Die Teilnehmer/innen lernen, sich selbst zu verteidigen und anderen bei Angriffen zu helfen. Bitte mitbringen: Sportschuhe und -bekleidung, Getränke, Vesper.
Sa, 04.12., 11:00-18:00 Uhr
54,10 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Waldrauschen
Wald macht Sinn! Erlebnisse und Erfahrungen im Wald einmal anders. Wir werden ein “Wasserlabor” einrichten, Fährten lesen und in einem Wald-Quiz unsere Aufmerksamkeit trainieren.

85004
für Kinder von 6-9 Jahren
Anna Maria Köhler
samstags, 13:30 - 16:30 Uhr
Termine: 23.10., 13.11., 8.1., 5.2.05
4 x, 29,30 €
Treffpunkt: Immenhausen, Ehrenbachtal

85005
für Kinder von 10-14 Jahren
Anna Maria Köhler
samstags, 13:30 - 16:30 Uhr
Termine: 23.10., 13.11., 8.1., 5.2.05
4 x, 44,00 €
Treffpunkt: Immenhausen, Ehrenbachtal

85006
Adventskränze aus Tannenreisig
oder Weihnachtsdekorationen im Materialmix
Anneliese Braitmaier
Adventskränze aus frischem Tannenreisig binden wir unter fachlicher Anleitung im Kurs oder Sie entdecken Ihre Kreativität beim Gestalten

von individuellem Wand- und Türschmuck mit Bambusstäben, Draht, Bändern, Holzteilen, Prlen usw. Im Kurs können außerdem weihnachtlche Dekorationen aus Heu oder Moos, Fensterbäume usw. angefertigt werden. Der Kurs ist auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Muster und Bücher liegen im Kurs zur Ansicht bereit. Material kann im Kurs erworben werden. Bitte mitbringen: Kerzen und Kerzenhalter für Adventskränze, Schere, Klebepistole/Klebepatronen, Bleistift (eigene Dekomaterialien und Draht - wenn vorhanden. Materialkosten je nach Verbrauch: 10-20 €.
Di, 23.11., 19:00-21:45 Uhr
10,10 €
August-Lämmle-Schule

85007
Steine fassen - in Silber, Gold oder Messing

Karin Kathage, Gerhard Schmid
Wer hat nicht einen schönen Stein von der Großmutter zu Hause oder hat schon einmal einen Stein von einer Reise mitgebracht? Wer seinen Stein nicht nur anschauen, sondern auch tragen möchte, hat in diesem Kurs die Möglichkeit, zu einem schönen und außergewöhnlichen Schmuckstück zu kommen. Es entstehen Einzelstücke, die Ihren individuellen Wünschen und Vorstellungen entsprechen. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir werden aus Spezialwachs Wachsmodelle feilen, schnitzen oder kneten. Die Wachsmodelle werden in Silber, Gold oder Mesing gegossen. Dann erfolgt die Oberflächenveredelung des Rohgusses und das Fassen der Steine. Guß- und Materialkosten (ab 12,00 €O aufwärts) werden nach Größe und Material im Kurs abgerechnet. Kleingruppe, 7-8 Teilnehmer.
Sa, 11.12., 9:00-16:30 Uhr
Sa, 18.12., 9:00-16:30 Uhr
3, 105,00 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85008
Körpergeschichten

Ursula Barwig
Nehmen wir uns doch einmal einen Tag Zeit für uns selbst! Sind Sie sich bewusst, wie “ausdrkcksvoll” Ihr Körper ist - in jeder einzigen Bewegung? Um ein gutes Körpergefühl für sich zu entwickeln brauchen wir zunächst einen guten sicheren Stand um von dort aus mit unserem Körper in Bewegung und in Resonanz zu kommen. Mit unterschiedlichen, einfachen übungen gelangen wir zu einer tieferen Körper- und Eigenwahrnehmung. Erspüren wie es sich anfühlt, einen “festen Standpunkt” für sich zu finden und darüber hinaus in Kontakt mit unseren Emotionen zu kommen. Die Übungen - mit unterschiedlicher Musik - sind spielerisch und machen viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft, sich ein wenig auf sich selbst eintzulassen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke.
Sa, 13.11., 10:00-17:00 Uhr
27,40 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85009
Fußreflexzonenmassage

Ursula Barwig
... ist eine ganzheitliche Methode, den Menschen über die Füße wirkungsvoll zu behandeln. Bereits im alten China wurde die Akupressur erfolgreich angewandt, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit zu stärken und somit Krankheiten vorzubeugen. Zudem ist diese Massagetechnik wohltuend und entspannend, und wirkt somit auch ausgleichend und harmonisierend bei seelischen Stresszuständen. Wir lernen zusammen die Reflexzonen ind Thoerie und Praxis kennen und behandeln uns gegenseitig, um die Auswirkungen der Fußreflexzonenmassage am eigenen Leib zu erfahren. Dieser Kurs ist für alle Menschen gedacht, die aktiv etwas Positives für ihre Gesundheit tun wollen. Bitte mitbringen: 1 Handtuch
dienstags u. donnerstags, 19:00-21:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
4 x, 31,40 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85010
Fußreflexzonen - Aufbaukurs

Ursula Barwig
Wir haben uns eingestimmt auf die Massagetechnik, kennen die Zonen der Reflexe und haben erfahren, wie wohltuend eine Fußmassage ist. Aufbauend auf den 1. Kurs - oder wenn sie entsprechende Vorkenntnisse (nach Dr. Fitzgerald) haben - wollen wir nun weiter in die Tiefe gehen. Die Sinnesorgane, Stirn- und Kieferhöhlen, nacken- und Schulterbereich u.a. stehen auf dem programm. Wir werden uns ausreichend Zeit nehmen für vielfältige Tipps zur Behandlung von individuellen Beschwerdebildern. ... lasen Sie uns gemeinsam Schritte zur besseren Gesundheit gehen. Bitte mitbringen: 1 Handtuch, evtl. Iso-Matte und Decke
donnerstags 19:00-21:00 Uhr, ab Do, 11.11.04
4 x, 31,40 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, so dass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann. Bitte atmungsaktive Kleidung, warme Socken sowie eine Decke oder eine Matte mitbringen.

85011

Hanne Helber
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
18 x, 105,80 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85012

Hanne Helber
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
18 x, 105,80 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Fit am Morgen

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Sportmatten mitbringen.

85013

Gertrud Winkler
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
12 x, 47,00 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85014

Gertrud Winkler
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 12.10.04
12 x, 47,00 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbständig trainieren können. Bitte Matten und Turnschuhe mitbringen. Ersetzt keine ärztliche/krankengymnastische Behandlung!

85015

mit Rückenschule
Gertrud Winkler
dienstags 16:45-17:45 Uhr, ab Di, 12.10.04
12 x, 47,00 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85016

mit Rückenschule
Gertrud Winkler
dienstags 17:45-18:45 Uhr, ab Di, 12.10.04
12 x, 47,00 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85017

Ulrike Schmid
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
12 x, 47,00 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

85018

Anette Kornmann
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Mähringen

85019
Aqua-Power

Katharina Breitenstein
Schon mal versucht, im Wasser schnell zu laufen? Keine Chance. Durch die Reibung, die lt. der Zeitschrift Brigitte 790x stärker ist als auf dem Trocknen, wird unkontrolliertes Reißen oder Stoßen verhindert - im Wasser sind alle Bewegungen harmonisch, aber höchst effektiv. Die Intensität des Trainings bestimmen wir durch das Tempo!. Ideal für Menschen mit Übergewicht, Gelenkproblemen aber auch für alle, die Wasser mögen!
mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
12 x, 35,30 €
Schwimmhalle Kusterdingen

85020
Aqua Power- etwas flotter...

Katharina Breitenstein
Wenig Zeit und Sie möchten trotzdem einmal in der Woche trainieren? Dieser Kurs ist nicht ganz so lang - dafür haben Sie die Möglichkeit, in 35 Minuten sehr flott und effektiv etwas für sich zu tun. Und im Wasser macht es doppelt so viel Spaß!
mittwochs 17:10-17:45 Uhr, ab Mi, 6.10.04
12 x, 27,40 €
Schwimmhalle Kusterdingen

85026
Fitness- und Konditionsgymnastik
für Männer und Frauen
Sonja Löser
Fetzige Musik aus verschiedenen Stilrichtungen begleitet uns bei den Übungen allein, mit Partner oder Handgeräten. Das Bewegungsangebot umfasst neben Ausdauerparcours und Circuit-Training zur Kräftigung der Muskulatur auch gezielte Dehnübungen zur Förderung der Beweglichkeit sowie einfache Tänze. Schließlich lassen wir die Stunde mit Entspannungsübungen ausklingen. Bitte Turnkleidung und Isomatte mitbringen.
montags 19:15-20:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 73,50 €
Dorfgemein.Haus Jettenburg

85029
Gesundheitsgymnastik
Lydia Sailer
Gelenkschonend wird Ihr ganzer Körper in Schwung gebracht. Unter Berücksichtigung ihrer Funktionen werden Muskeln und Gelenke aktiviert. Bei flotter Musik und guter Laune werden wir für Kraftaufbau sorgen und zum Abschluss jeder Stunde sanfte Dehnungs- und Entspannungsvariationen durchführen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe.
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
14 x, 74,50 €
Dorfgemein.Haus Jettenburg

85030
Wirbelsäulengymnastik
Lydia Sailer
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Turnschuhe
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
14 x, 54,90 €
Dorfgemein.Haus Jettenburg

Mössingen

vhs in Mössingen
Freiherr-vom-Stein-Str. 20
72116 Mössingen

Öffnungszeiten: Di, Mi, Do, 14.00-16.30 Uhr

Tel. (0 74 73) 27 20 84
Fax (0 74 73) 27 20 85




Leitung: Petra Hoch
Telefonische Auskunft und Beratung: Freitag, 15:00-17:30 Uhr, Tel./Fax: (07473)23941 oder in der Hauptstelle in Tübingen zu den üblichen Geschäftszeiten.

www.vhs-tuebingen.de

SCHWERPUNKTTHEMA TÜBINGEN

Wie führe ich meinen Gast durch Tübingen

Wenn Bekannte oder Verwandte zu Besuch kommen, will man ihnen selbstverständlich seine Stadt zeigen. Auch einen Geschäftsfreund führt man gelegentlich durch Tübingen. Nur weiß man meistens nicht genau, was man alles zeigen soll, und wenn es dann um Erklärungen geht ... Mit diesen Veranstaltungen wollen wir Ihnen helfen, Ihre Kenntnisse über Tübingen aufzubessern, damit Sie den nächsten Stadtrundgang mit Ihren Gästen interessanter gestalten können. Auch für Neubürger eignet sich diese Veranstaltung, um sich schneller in der neuen Stadt heimisch zu fühlen.

86001T
Michael Weiß
11,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

86002T
Michael Weiß
So, 10.10., 14:00-17:00 Uhr
11,80 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

BESICHTIGUNGEN

86003
Pustefix
Der Exportschlager von Tübingen für die Welt
Seit über 50 Jahren gehen die Seifenblasenspiele mit Namen Pustefix von Kilchberg aus auf die Reise um die Welt. Bei dieser Betriebsbesichtigung können wir hinter die Kulissen dieser “Traumfabrik” sehen. In der neu eingerichteten Sammlung “Rund um die Seifenblase” sehen Sie Muster, Bilder, Fotos und Bücher von früher und heute.
Do, 18.11., 14:00-15:30 Uhr
5,50 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

86005
Sternwarte Tübingen
Astronomische Vereinigung
Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise am Sternenhimmel. Sie werfen einen Blick durch das große Fernrohr und beobachten Himmelsobjekte wie Mond, Sternhaufen, Ringnebel und Doppelsterne. Unter der Kuppel der Sternwarte erfahren Sie Wissenswertes über die Vielfalt der Himmelsobjekte und erhalten Hinweise, wie man sich praktisch am Sternenhimmel zurechtfindet. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Fr, 19.11., 19:00-21:00 Uhr
7,30 €
Treffpunkt in Tübingen wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

GESCHICHTE

86007
Lesen in alten Dokumenten
Matthias Röhrs, M.A.
Historische Lesestudien anhand verschiedener Quellengattungen aus dem Mössinger Stadtarchiv. Bei Interesse der Teilnehmer/innen kann der Kurs fortgesetzt werden.
Di, 12.10., 20:00-22:00 Uhr
11,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

LÄNDERKUNDE

YANOMAMIS
Die letzten ursprünglichen Indianer
Peter Hannaleck
In einem schwer zugänglichen Teil des venezolanisch-brasilianischen Regenwaldes lebt einer der am stärksten bedrohten Indianerstämmer: die Yanomamis, deren Name in ihrer Sprache “Mensch” bedeutet. Sie gelten als direkte Überlebende aus archaischer Zeit, von modernen Zivilisationsmenschen oft auch herablassend “Steinzeitmenschen” genannt. Sie benutzen einfachste Werkzeuge, nähren sich ausschließlich vom Wald und haben durch lange Isolation ihre Ursprünglichkeit bewahrt. Der Referent lebte mit seiner Familie mehrere Jahre in Venezuela und bereiste intensiv das Land und den südamerikanischen Kontinent. Mit seinem Bericht möchte er Ihnen einen Besuch bei den Yanomamis lebendig schildern und diese Menschen, ihren Alltag und ihre Kultur näher bringen.
Do, 18.11., 19:30-21:00 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Quenstedt-Gymnasium, Raum 108

NATUR UND UMWELT

Energie
Jürgen Werner
Energie, das unbekannte Wesen. Woher kommt Energie? Kann man Energie erzeugen? Kann man Energie verbrauchen? Woher kommt unser Wohlstand? Wie lange reichen die herkömmlichen “Energiequellen” noch? Gibt es zukunftsfähige Alternativen? Was kann ich für eine zukünftige Welt in Frieden, Wohlstand und Gerechtigkeit tun? Auf diese Fragen versucht der Referent einzugehen und Antworten zu geben, die anschließend diskutiert werden.
Di, 19.10., 20:00-21:30 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Quenstedt-Gymnasium, Raum 108

Opernfahrten
Die vhs Mössingen vermittelt Abonnements im Großen Haus in Stuttgart (3x Oper, 1x Ballett pro Spielzeit) und organisiert die gemeinsame Fahrt mit dem Bus. Neue Plätze stehen für die kommende Spielzeit ab September 2005 zur Verfügung. Interessenten werden gebeten, sich unter Tel. (0 74 73) 75 91 mit Herrn Staib in Verbindung zu setzen.

LITERATUR

86010
Literatur im Gespräch
G.von Samson-Himmelstjerna
Haben Sie Freude am Lesen? Möchten Sie sich gerne mit anderen über Ihre Eindrücke und Erfahrungen austauschen? Ihre Lebenserfahrungen sind wichtiger als literarische Kenntnisse in unserem Kurs! Am ersten Abend befassen wir uns mit motivgleichen Gedichten, die für Sie kopiert sind. Alle weitern Texte sprechen wir ab - in der Regel Romane, die als Taschenbuch vorliegen.
donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Termine: 30.09., 21.10., 11.11., 2.12., 13.01., 3.2.05
6 x, 35,30 €
Stadtbücherei

GESUNDHEIT

Die neue Lust am Genießen
Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung
Maria von Wulfen
Tag für Tag essen und trinken wir mehrmals. Dass die richtige Ernährung, also die Auswahl dessen, was wir essen und trinken über unsere Gesundheit mitentscheidet, wissen wir alle. Trotzdem verhalten wir uns nicht gesundheitsbewusst, sei es aus Bequemlichkeit oder Zeitmangel. Ein alltagstaugliches Konzept wird vorgestellt, damit die Lust am Essen nicht zum Frust am Körper wird.
Mo, 04.10., 20:00-21:30 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Quenstedt-Gymnasium, Raum 108

86012
Ich nehme ab
Leicht und locker in die neue Jahreszeit
Maria von Wulfen
Abnehmen und Wohlfühlen. Ein Programm für viele persönliche Erfolgsschritte. “Ich nehme ab” verbindet Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung und stellt somit den Menschen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt.
montags 19:30-21:00 Uhr, ab Mo, 11.10.04
10 x, 58,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86013
Rezepte zum Schlankwerden und Schlankbleiben
Maria von Wulfen
Die Rezepte sollen denen helfen, die sich das Ziel gesetzt haben, schlank zu werden oder es zu bleiben, ohne auf das Essen mit Genuss zu verzichten. Dabei wird insbesondere darauf geachtet, dass die Kost allen Familienmitgliedern schmeckt, um ein doppeltes Kochen zu vermeiden. Materialkosten: ca. 5 €. Bitte mitbringen: Gefäße zum Mitnehmen.
Di, 23.11., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

86014
Fettarme Ernährung
Genuss ohne Reue
Maria von Wulfen
Wenig Fett, aber viel Geschmack! Nach diesem Motto sollen leicht nachzukochende Rezepte für die gesamte Familie gemeinsam ausprobiert werden. Denn schon ein wenig “Fettwissen” hilft, bewusster und gesünder zu essen, Krankheiten vorzubeugen und etwas für die Figur zu tun. Materialkosten ca. 5 €. Bitte mitbringen: Gefäß zum Mitnehmen.
Mo, 17.01., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

Lebensmittelkennzeichnung - Ein Buch mit sieben Siegeln?
Susan Haug
Viele Menschen sind heutzutage darauf angewiesen, genau zu wissen, was in unseren Lebensmitteln steckt. Ob Allergiker, Diabetiker, Mütter von Kleinkindern oder einfach Menschen, die sich über ihre Ernährung informieren wollen. Die Kennzeichnung ist inzwischen jedoch zu verschlüsselt, dass man nicht mehr weiß, was dahinter steckt, die gesetzlichen Vorgaben so vielfältig, dass man sich im Alltag kaum noch einen Überblick verschaffen kann. In diesem Vortrag werden Sie über die Kennzeichnung informiert, welche Angaben Vorschrift sind, welche erlaubt und welche Angaben die Hersteller ergänzen können. Für alle Teilnehmer gibt es eine kurze Zusammenfassung, weitere Materialien können erworben werden.
Mo, 25.10., 19:30-21:00 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Quenstedt-Gymnasium, Raum 108

86017
Lebensmittelzusatzstoffe in der modernen Ernährung
Susan Haug
E 200, Omega-3-Fettsäuren, Sorbinsäure, modifizierte Stärke??? Kaum jemand ist noch von einer Allergie verschont. Auch bei schweren Krankheiten wird immer öfter darauf verwiesen, dass die konzentrierte Einnahme von Zusatzstoffen über unsere Nahrungsmittel ein wichtiger Faktor für das Entstehen einer Krankheit sein kann. An diesem Abend werden Sie erfahren, was hinter den obengenannten Namen steckt, welche Bedeutung diese Stoffe in der Ernährung haben und auch welche möglichen Auswirkungen auf unsere Gesundheit.
Mo, 08.11., 19:30-21:00 Uhr
5,50 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 108

PSYCHOLOGIE

Mobbing unter Kindern
Karin Eißler
Mobbing ist ein Problem, das nicht auf die Welt der Erwachsenen beschränkt ist. Auch unter Kindern wird viel und häufig gemobbt. Für die betroffenen Kinder kann Mobbing fatale Folgen haben: Ängste, Schlafstörungen, Verunsicherung, Nervosität und Leistungsabfall sind möglich. Der Vortrag zeigt auf, wie wir als Eltern unseren Kindern helfen können.
Di, 12.10., 20:00-21:30 Uhr
3,00 € (2,00 €)
Mütter- und Familienzentrum, Falltorstr. 67
In Zusammenarbeit mit dem Familien- und Mütterzentrum und der Familienbildungsstätte Tübingen.

86020
Das “Sechs-Farben-Denken”
Bodo Rahn
Wer Probleme lösen muss (z.B. im Beruf, im Mitarbeiterkreis), hat sich vielleicht schon folgende (oder ähnliche) Fragen gestellt: Helfen mir Kreativitätstechniken? Welche Methoden führen zu welchen Ergebnissen? Wie kann ich es vermeiden, zuviel auf einmal tun zu wollen? An drei Abenden möchte ich Sie mit Edward de Bono bekannt machen und seiner Idee, verschiedene Denk-Hüte (“thinging hats”) aufzusetzen. Theoretische Einführungsphasen wechseln ab mit praktischen Übungen. Durch eigene Anschauung und Erfahrung lernen wir charakteristische Merkmale des “Sechs-Farben-Denkens” kennen und ihren Wert für unsere Arbeit. (Der Kurs kann weitergeführt werden bei Interesse der Teilnehmer/innen.)
dienstags 19:00-21:00 Uhr, ab Di, 5.10.04
3 x, 23,50 € + 2,00 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86021
Mobbing
Wie kann ich mit Intrigen am Arbeitsplatz umgehen?
Jutta Dahlke, M.A.
“Mobbing” ist ein Modebegriff, der ein immer schon vorhandenes Phänomen neu benennt, nämlich die Intrige am Arbeitsplatz. Leider ist dieses Phänomen weit verbreitet und stößt bei vielen Beteiligten auf Hilflosigkeit: Die Kolleg/innen sind froh, nicht selbst gemobbt zu werden, Chef bzw. Chefin unfähig, dem Problem die Stirn zu bieten. In diesem Seminar werden wir darüber sprechen, welche Möglichkeiten ich selbst habe, einer Intrige zu begegnen und erste Versuche machen, mich selbst in einer solchen Situation zu behaupten.
Mi, 24.11., 19:30-22:00 Uhr
9,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86022
Wie ein Teil von mir - Mütter und Töchter
Friedgard Blob
Mütter und Töchter beschreiben ihre Beziehung zueinander oft als schwierig oder problematisch. Für Töchter ist die erste Liebe ihres Lebens, die Mutter, wie das eigene Spiegelbild: Geliebt oder gehasst. Eine eigene von der Mutter abgegrenzte Identität zu entwickeln, ist für Töchter die wichtigste Lebensaufgabe überhaupt. Alle weiteren Beziehungen sind von der Dynamik dieser Anstrengung geprägt. Der Abend zeigt die Ursachen für die spezifischen Schwierigkeiten zwischen Müttern und Töchtern auf und gibt Anregungen, wie der Kontakt miteinander jenseits von Symbiose und Aufopferung positiv gestaltet werden kann.
Do, 25.11., 19:00-22:00 Uhr
11,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 108

86023
Stressmanagement
Jutta Dahlke, M.A.
Das Phänomen “Stress” wird nur zu einem Teil durch äußere Ereignisse hervorgerufen, zum anderen Teil durch die innere Einstellung, die ich zu anderen Menschen, Situationen, Gegebenheiten, etc. habe. Äußere Umstände sind häufig nur schwer veränderbar, eine positive Einstellung zu mir und meinem Umfeld kann jedoch viel zu weniger Stressempfinden beitragen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit eben dieser inneren Einstellung und erarbeiten anhand von Beispielen, wie wir zu einer lockereren Haltung gegenüber Stressauslösern

finden können. Vielleicht gelingt dann auch eine weniger stressige Adventszeit.
Mi, 01.12., 19:30-22:00 Uhr
9,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

MUSIK

86031
Trommeln für Mutter/Vater und Kind
Irmgard Daiber-Rahn
Kinder im Alter von 6-10 Jahren sind eingeladen, sich auf der Grundlage der rhythmischen Erziehung mit der Trommel und anderen Percussionsinstrumenten vertraut zu machen. Wir wollen Lieder aus aller Welt singen, uns dazu bewegen, Rhythmen dazu finden und sie gemeinsam in Musik umsetzen. Erwachsene sind erwünscht, aber nicht Vorbedingung. Sie sollen mitmachen und ihre Kinder unterstützen. Bitte nur die Kinder anmelden.
mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 49,40 €
Quenstedt-Gymnasium, Musikzimmer

86032
Trommeln für Fortgeschrittene
Ein Kurs für Kinder ab 7 Jahren
Irmgard Daiber-Rahn
Dieser Kurs ist gedacht als Weiterführung für die Kinder, die schon den Kurs “Trommeln für Mutter/Vater und Kind” besucht haben oder für Trommler/innen mit Vorerfahrung. Jedoch dürfen sich auch Kinder mit rhythmisch-musikalischer Ausbildung auf anderen Instrumenten angesprochen fühlen. Der Kurs findet in der Kleingruppe mit 5-8 Personen statt.
mittwochs 16:45-17:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 74,10 €
Quenstedt-Gymnasium, Musikzimmer



86033
Im Rhythmus der Trommel
für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Irmgard Daiber-Rahn
Dieses Angebot wendet sich an alle, die sich gerne mit bekannten und fremden Rhythmen auseinandersetzen wollen. Im Spiel mit Instrumenten, mit der Stimme und in Bewegung wollen wir sie erleben und kreativ umsetzen. Im Mittelpunkt steht die Trommel; wir musizieren aber auch mit unserem Körper und anderen Percussionsinstrumenten wie Rasseln, Glocken, Stöcken etc. Bitte mitbringen: eigene Percussionsinstrumente.
mittwochs 18:45-19:45 Uhr, ab Mi, 29.9.04
10 x, 36,70 €
Quenstedt-Gymnasium, Musikzimmer

FÜR FRAUEN

86035
Farb- und Stilberatung
Andrea Bast
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich typ- und figurgerecht kleiden, so dass Fehlkäufe der Vergangenheit angehören. Sie lernen, welche Farben Ihnen stehen und erhalten Tipps für eine in sich kombinierbare Garderobe. Ein Farbpass kann im Kurs erworben werden. Bitte kommen Sie in Ihrem Lieblingsoutfit. Bitte mitbringen: Schreibzeug, einen längeren Rock und dazu passende Schuhe, sofern vorhanden.
Sa, 16.10., 9:45-17:15 Uhr
46,40 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103
Mittagspause von 13:30 bis 14:15 Uhr.

86036
Tücherbinden
Andrea Bast
Seidentücher haltbar und pfiffig gebunden sind ein praktisches ergänzendes Accessoire, das Ihrer Garderobe immer wieder Pfiff gibt. Lassen Sie sich von den vielen Möglichkeiten überraschen. Bitte mitbringen: Seidentücher, Broschen, soweit vorhanden.
Sa, 13.11., 9:30-11:45 Uhr
9,30 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

86037
Typgerechtes Schminken
Andrea Bast
In diesem Kurs erfahren Sie theoretisch und praktisch, wie Sie ein schnelles, haltbares und typgerechtes Make up, abgestimmt auf Ihre individuelle Persönlichkeit erstellen. Bitte mitbringen: Haarband, Gästehandtuch, Standspiegel, sofern vorhanden.
Sa, 13.11., 13:00-16:45 Uhr
25,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

Wie ein Teil von mir - Mütter und Töchter
siehe Seite 91

FÜR KINDER

86046N
Schwimmen für wassergewöhnte Anfänger/innen
Anja Roggenstein
Teilnahmevoraussetzung: Kopf ins Wasser eintauchen, Wassergewöhnung. Die Kinder werden spielerisch an die erste Schwimmart, das Brustschwimmen herangeführt und erlernen die richtige Arm-, Bein- und Atemtechnik. Schwimmhilfe nicht erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.
dienstags 14:00-15:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
10 x, 50,90 € + 10,00 € Eintritt
Hallenbad

Seepferdchen
Teilnahmevoraussetzung: selbständiges Schwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe. Nach mehreren Unterrichtsstunden, in denen Schwimmübungen, Sprünge vom Rand und Tauchen auf dem Programm stehen, geht es ohne Schwimmhilfe weiter. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung “Seepferdchen” abzulegen.

86047N
Anja Roggenstein
dienstags 15:00-16:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
10 x, 50,90 € + 10,00 € Eintritt
Hallenbad

86048N
Adam Kansy
donnerstags 16:00-17:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 50,90 € + 10,00 € Eintritt
Hallenbad

86049N
Schwimmen für Fortgeschrittene
Adam Kansy
Teilnahmevoraussetzung: Seepferdchen. Die Kinder vertiefen ihre Kenntnisse im Brustschwimmen und üben sich im Tauchen und Rückenschwimmen. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, das Jugendschwimmabzeichen Bronze abzulegen.
donnerstags 15:00-16:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 50,90 € + 10,00 € Eintritt
Hallenbad

HANDY

86050
Erste Hilfe für’s Handy
Yury Hannaleck
Sie wollen sich ein Handy zulegen, kennen sich aber zu wenig aus und die Verkäufer machen Sie nervös, weil Sie Ihnen das teuerste Handy verkaufen wollen? Oder sind Sie schon stolzer Besitzer, aber kommen mit dieser Technik einfach nicht zurecht? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier werden Ihnen Tipps und Tricks zum Kauf verraten, die wichtigsten Bedienelemente erklärt sowie alle Fragen rund um den Mobilfunk beantwortet. Bitte Handy mit geladenem Akku und Gebrauchsanleitung mitbringen.
Sa, 27.11., 10:00-11:30 Uhr
6,60 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

EDV

Tastschreiben am PC
Mit modernster Software erlernen die Schüler/innen das 10-Finger-Tastschreiben, eine Grundvoraussetzung für den effizienten Umgang mit dem Computer. Der Kurs setzt voraus, dass die Schüler/innen auch zu Hause üben.

86051
Für Schüler/innen der Friedrich-List-Realschule ab Klasse 6
Birgit Gründel
montags 14:00-14:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 40,50 € + 1,50 € Mat.
Friedrich-List-Realschule

86053
Für Schüler/innen des Evangelischen Firstwaldgymnasiums ab Klasse 6
Birgit Gründel
mittwochs 17:15-18:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 40,50 € + 1,50 € Mat.
Evang. Firstwald-Gymnasium

Anmeldungen
sind auch noch während des Semesters im Sekretariat möglich - falls noch Plätze im Kurs frei sind.

86056
Tastschreiben am PC

Angela Reik
Lehrbuch: H. Lambrich, So lerne ich Tastschreiben B (für berufsbildende Schulen), ISBN-Nr. 3-8045-7046-1.
Erarbeitung des 10-Finger-Tastschreibens, Beherrschung des Tastenfeldes (nur Buchstaben und die wichtigsten Satzzeichen), Schreibregeln.
dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
16 x, 96,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

86057
Orientierungskurs EDV

Frank Bechter
Der Orientierungskurs führt in die Arbeit mit dem PC ein. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows und unternehmen erste Schritte in Word, Excel, Internet und E-mail. Besprochen werden dabei typische Aufgabenstellungen aus dem beruflichen Alltag, wie z.B. Briefe erstellen und E-mails versenden. Sie benötigen keine PC-Vorkenntnisse.
mittwochs 19:30-21:45 Uhr, ab Mi, 13.10.04
7 x, 60,40 € + 13,00 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg

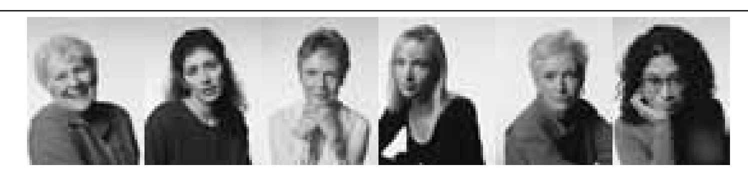
86058
Office & Co.

Frank Bechter
Der Kurs richtet sich an Anwender/innen mit guten PC-Grundkenntnissen (Windows/Maus), die mehr über die Einsatzmöglichkeiten von Office auf ihrem PC erfahren möchten. Themen sind u.a.: grafisch gestaltete DIN- und Serienbriefe in der Textverarbeitung, Darstellung von Zahlen und Daten als Diagramme in der Tabellenkalkulation, Anlegen und Verwenden von Karteien im Datenbankprogramm (z.B. Adressbuch), Erstellung und Ablauf einer Vorführung im Präsentationsprogramm, einfaches Verwalten und Bearbeiten von Fotos und Grafiken mit Bildprogrammen. Zusätzlich soll die sinnvolle Kombination dieser Programme gezeigt werden sowie die Einbindung des Internets in die tägliche (berufliche oder private) Arbeit. Materialien: 5 € (Unterlagen und CD) bei Bedarf werden im Kurs bezahlt.
mittwochs 19:30-21:45 Uhr, ab Mi, 12.1.05
7 x, 117,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

86059
Excel Einführungskurs

Frank Bechter
Sie haben bisher noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet und möchten die Grundlagen der Tabellenkalkulation und der Programmbedienung kennen lernen?
Themen:
- Grundfunktionen der Tabellenkalkulation
- Bedienungselemente von Excel
- Erstellen von Tabellen
- Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten
- Zellformatierung
- Arbeiten mit Formeln
- Übersicht Diagrammfunktionen

donnerstags 19:30-22:00 Uhr, ab Do, 14.10.04
5 x, 47,90 € + 13,00 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg



Neu in Mössingen:

Frauenakademie

Frauenakademie - Was ist das ?

Die Frauenakademie wendet sich an Frauen aller Altersgruppen mit unterschiedlicher Vorbildung , die

- an persönlicher Weiterbildung interessiert sind
- neue Lebensperspektiven gewinnen möchten
- neue Aufgaben außerhalb der Familie anstreben
- vorhandene Kenntnisse für einen beruflichen Wiedereinstieg vertiefen möchten

Studieninhalte:

Die Frauenakademie ist auf sechs Semester angelegt und verläuft in zwei Studienabschnitten: Die Orientierungsphase (1. und 2. Semester) und das Hauptstudium (3. bis 6. Semester). In der Orientierungsstufe findet der Unterricht nach einem verbindlichen Stundenplan statt, der den Wiedereinstieg in das Lernen erleichtern soll. Für das 1. Semester sind u.a. die Themen Lerntechniken, Kommunikation, Literatur, Politik, Englisch, Psychologie und Kunst vorgesehen. Im Hauptstudium wird das Basisprogramm fortgeführt, wobei aber die Teilnehmerinnen selbst Bausteine und Bildungsschwerpunkte auswählen können. In den höheren Semestern kommen ein Praktikum sowie die intensive Arbeit an einem Projekt hinzu, auf Wunsch auch EDV-Schulungen.

Informationsveranstaltung: Samstag 2. Oktober 10.00 Uhr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 108

86060
Excel - Aufbaukurs

Frank Bechter
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen eines EXCEL-Einführungskurses bzw. an Interessierte mit vergleichbaren Kenntnissen. Vertieft werden sollen: Funktionsassistent, Diagrammassistent, Bedingungen in Formeln, Verschachteln von Formeln, Tabellen-Bezüge, Formatieren von Tabellen. Fortgeschrittene Themen sind außerdem: Vorlagen, Verweise, Datenbankfunktion, Dateiaustausch zwischen EXCEL und WORD.
donnerstags 19:30-22:00 Uhr, ab Do, 20.1.05
5 x, 92,90 € + 13,00 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

86061
Internet effektiv nutzen

Ulrich Haas
Nach anfänglichem Zögern ist jetzt auch Deutschland vom “Internet-Virus” angesteckt. Viele Leute sind “online” und nutzen das Netz regelmäßig für ihre Zwecke. Trotzdem sind viele Benutzer nicht zufrieden, da sie (obwohl sie sehr viel Zeit im Netz verbringen) am Ende sehr wenig Ergebnisse haben. Im Laufe dieses (hoffentlich regnerischen) Samstagnachmittags können Sie
- das Internet als unerschöpfliche Quelle für Bilder und Texte kennenlernen und dieses “Rohmaterial” in eigenen Projekten (z.B. in Word) weiterverwenden
- den Umgang mit ihrem “Browser” (Internet-Navigationsprogramm) effektiver gestalten
- lernen, wie man “offline” (ohne Internet-Verbindung) kostengünstig arbeiten kann
- ihre Suchstrategien verbessern und gute Suchmaschinen kennenlernen
- günstige Internet-Zugänge kennenlernen

Grundkenntnisse in der Bedienung des Computers sollten vorhanden sein.
Sa, 16.10., 14:00-18:00 Uhr
31,60 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

86062
Ins Internet - mit Sicherheit

Ulrich Haas
Grundlage des Kurses wird die gleichnamige CD-ROM des Bundesinnenministerium sein. Dabei soll u.a. auf folgende Themen eingegangen werden:
- “Sicher surfen” - Schutz der Privatsphäre im Internet: die richtigen Einstellungen im Internet-Explorer und Netscape Navigator
- “Viren - Trojaner - Dialer” - ungebetene Gäste auf dem PC
- Kinderschutz
- Online-Banking
- Recht im Internet

Jeder Teilnehmende bekommt eine CD-ROM des BMI, auf der die gesamten Kursunterlagen sind. Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrungen in der Benutzung des Internets und in der Bedienung des Internet-Explorers. Der vorherige Besuch des Kurses “Internet effektiv nutzen” ist hilfreich.
Sa, 13.11., 14:00-17:00 Uhr
23,70 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

86063
Schnäppchenjagd im Internet

Ulrich Haas
Ob bei Ebay oder Amazon - Einkaufen im Internet wird immer beliebter. Allerdings steigt mit den Möglichkeiten des Mediums auch die Schwierigkeit, den Überblick zu behalten. In diesem Kurs lernen sie,
- wie Sie sich mit einfachen Mitteln einen schnellen Überblick über die “Marktlage” ver-

schaffen können
- worauf Sie beim Einkaufen achten sollten
- Grundzüge des Kaufens (evtl. auch Verkaufens) bei Ebay.
Grundkenntnisse im Umgang mit Computer und Internet sollten vorhanden sein.
Mi, 24.11., 19:00-22:00 Uhr
22,30 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 110

EDV-KURSE FÜR ÄLTERE

86064
Einführung in die Computerbenutzung
Angela Reik
Langsames Lerntempo. Sie lernen den Umgang mit Tastatur und Maus, erwerben Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows, erhalten eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und werden mit dem Internet vertraut gemacht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
dienstags 19:15-20:45 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 69,00 € + 15,50 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg

SPRACHEN

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Sprachberatung für Deutsch als Fremdsprache
Christine Häbich-Marchal
Sa, 25.09., 10:00-11:30 Uhr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

86091
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 2
Christine Häbich-Marchal
Für Anfänger mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lekt. 5-8.
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

86092
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 4
Christine Häbich-Marchal
Für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen.
Lehrbuch: Themen 1 Neu, zweibändige Ausgabe
Hueber Verlag, Nr. 001566-X, Lekt. 11-15
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

ENGLISCH KURSE AM VORMITTAG

86100
Easy Conversation
Karla Theil
In diesem Kurs werden wir New Headway, Intermediate abschließen und Wortschatz und Grammatik des Lehrbuches wiederholen. Zusätzlich sollen einfache “short stories” und kurze Texte Anregungen für viel Konversation geben.
montags 8:15-9:45 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 €
Rathaus, 4. Stock

86101
Englisch Conversation
Oberstufe
Karla Theil
This course is for participants who are able to express themselves fluently in English. Discussions, role plays, pair and group work will enable the students in the group to practise their communicative skills in a relaxed atmosphere. Texts about current events and short stories will be provided in class.
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 € + 2,50 € Mat.
Rathaus, 4. Stock

86102
Englisch am Vormittag
Heidrun Hauser
Haben Sie Lust, einen interessanten und anregenden Morgen zu verbrigen, neue Ideen zu bekommen und Erfahrungen austauschen - und das alles in Englisch? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Wir lesen verschiedenartige Texte, machen Wortschatzarbeit und üben uns in Gesprächen. Voraussetzung: gute Englischkenntnisse.
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
Rathaus, 4. Stock

KURSE AM ABEND

86104
Englisch für Schüler
Klassen 10
Heidrun Hauser
Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, Verbesserung des Textverständnisses und Wortschatzübungen. Unterricht in kleiner Gruppe mit max. 10 Teilnehmern.
dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab Di, 11.1.05
13 x, 57,40 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86108
English Conversation - Oberstufe
Heidrun Hauser
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen, die 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichsweise 12 vhs-Kurse gemacht haben und wieder in die Sprache einsteigen, bzw. sie vertiefen wollen. Wir üben Alltagssituationen, führen Gespräche und lesen interessante Texte.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86109
Lust, Englisch zu sprechen?
Heidrun Hauser
Lehrbuch wird bekanntgegeben.
Wer einmal Englisch gelernt hat (8 Semester vhs oder 4 Jahre Schulenglisch), es wieder ein bisschen auffrischen und vertiefen will, ist bei uns herzlich willkommen. Wir wollen uns in Alltagssituationen zurechtfinden können, den Wortschatz erweitern, Texte lesen und die Grammatik wiederholen und festigen.
mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

FRANZÖSISCH

86113
Französisch für Schüler
Klasse 9 und 10
Christine Häbich-Marchal
Lerninhalte: Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Wortschatzübungen. Unterricht in kleiner Gruppe mit max. 10 Teilnehmern. Die Kursleiterin ist gebürtige Französin.
donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 66,20 € + 1,50 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

86114
Französisch für Anfänger
Grundstufe 1
Claudia Hörz
Buch: Pont Neuf, Band 1, Lekt. 1-3
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86115
Französisch Grundstufe 5
Claudia Hörz
Buch: Pont Neuf, Band 1, Lekt. 8-12
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 105

86116
Conversation facile en français
Christine Häbich-Marchal
Et si nous parlions de themes qui vous intéressent et de La vie quotidienne en France? Nous en profiterons également pour réviser un peu la grammaire. Intéressés? Alors, vous étes Le/Les bienvenu(s) dans notre petit groupe bien sympathique de conversation facile en français, minimum 3 années de français.
donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 88,20 € + 1,50 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

ITALIENISCH

86121
Italienisch Grundstufe 4
Elena Bassi-Oberzig
Lehrbuch: Espresso, Band 2, Lekt. 1-4
freitags 9:15-10:45 Uhr, ab Fr, 24.9.04
15 x, 88,20 €
Rathaus, 4. Stock

ABENDKURSE

86120
Italienisch Grundstufe 1
Anne Zipplies
Lehrbuch: Espresso, Band 1, Lekt. 1-4
donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab Do, 07.10.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86122
Italienisch Grundstufe 5
Wiederholungskurs
Serena Bartali
Lehrbuch: Espresso, Band 2, Lekt. 1-4
montags 18:15-19:45 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86124
Italienisch Mittelstufe 3
Anne Zipplies
Lehrbuch: Buonasera a tutti! Ab Lekt. 6
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 07.10.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86125
Italiano - ma piano
Serena Bartali
Avete già delle conoscenze dell'italiano o volete riattivarle dopo una pausa? Allora è questo il corso che fa per voi. Ripetiamo la grammatica, leggiamo dei testi, ascoltiamo delle canzoni, facciamo dei giochi, parliamo e ci divertiamo. Non esitate - venite e partecipate! Voraussetzung: 5-6 vhs Semester (Grundstufe)
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 € + 2,50 € Mat.
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104



86126
Quattro chiacchiere
Serena Bartali
Discussione di temi attuali, testi di letteratura, articoli di giornali e riviste, canzoni sono al centro del nostro corso. Chi ha una buona e solida conoscenza della lingua italiana, desidera ampliare il vocabolario, fissare e ripassare le strutture grammaticali, tenendosi aggiornato sul paese dove "fioriscono i lemoni" e benvenuto fra di noi.
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

SPANISCH

86131
Spanisch Oberstufe 1
Antonieta Rivera de Rauscher
Lehrbuch: Visto bueno, Lekt. 3-6
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86132
Spanisch Oberstufe 3
Antonieta Rivera de Rauscher
Lehrbuch: Visto bueno, Lekt. 6-8
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

KREATIVES GESTALTEN

86141
Gefilzter Weihnachtsschmuck
Sibylle Gaebele
Weihnachtliche Dekoideen in Filz.
Materialkosten: ca. 3 €
Fr, 05.11., 19:00-22:00 Uhr
12,30 €
"Im Ofeloch", Auf der Lehr 21

86142
Adventliche Türdekoration
Hildegard Renz
Wir fertigen eine Türdekoration und dekorieren mit adventlichem Material. Bitte mitbringen: Schere, Messer, Rebschere, wenn möglich, Klebepistole.
Materialkosten: ca. 20-25 €
Mo, 08.11., 19:30-22:00 Uhr
9,20 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 007

86143
Weihnachts- und Winterdekorationsziegel
Prachtstücke an der Hauseingangstüre
Marion Volk
Was kann schöner sein, als ein herzlicher "Willkommensgruß" an unserer Haustüre? Auch im Hause sind die Ziegel sehr dekorativ. Sie bearbeiten "Biberschwänze" mit Ihrer mitgebrachten Serviette, Ihren Lieblingsfarben und mit einem Text nach Wahl. An nur einem Abend entstehen wetterfeste Kunstwerke unter fachgerechter Anleitung. Nur Mut, Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Auch als Geschenke ideal, persönlich, kunstvoll und dekorativ. Ich freue mich auf Sie. Bitte mitbringen: 1 Borstenpinsel ca. 1 cm breit, 1 Becher, Serviette Ihrer Wahl, 1 Holzschaschlikspieß, Föhn. Materialkosten ca. 6,50 €.
Do, 18.11., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 157

86144
Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke mal anders
Silke Stösser
Ob süffiger Likör, duftendes Körperöl, Rosenessig oder Gewürzhonig - in hübschen Flaschen oder Gefäßen ein ganz besonderes Geschenk. An diesem Abend werden wir einige dieser Geschenke selbst herstellen und anschließend hübsch verpacken. Außerdem bekommen Sie viele Tipps und Anregungen für weitere Geschenke. Materialkosten nach Verbrauch.
Mo, 22.11., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

86145
Adventskränze
Anneliese Braitmaier
Unter fachkundiger Anleitung binden Sie Adventskränze aus Tannenreisig, Heu, Moos oder Stroh und dekorieren sie individuell nach Ihren Vorstellungen. Bitte mitbringen: Kerzen, Kerzenhalter, eigenes Dekomaterial, wenn vorhanden. Materialkosten ca. 10-20 €.
Mo, 22.11., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 157

86146
Engel, Mond, Sterne und Co.
Weihnachtliche Dekorationsideen
Anneliese Braitmaier
Entdecken Sie Ihre Kreativität und fertigen Sie Ihren individuellen weihnachtlichen Tür- und Raumschmuck. Mit verschiedenen Materialien wie Heu, Moos, Bast, Jute, Holzteilen, Bambusstäben usw. erhalten Sie fantasievolle dekorative Werkstücke. Der Kurs ist auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: Schere, Klebepistole/Klebepatronen, eigenes Bastelmaterial - wenn vorhanden, Bleistift, Transportkarton oder -tasche. Materialkosten ca. 10 € je nach Verbrauch.
Di, 30.11., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 157

86147
Materialmix: Weide und ...
Sibylle Gaebele
Holz, Wurzeln, Kokosfasern, Bast etc. verbunden zu fantasievollen Korbskulpturen für Haus und Garten. Bitte mitbringen: Rebschere, evtl. Bast etc., Vesper. Ausstellungstücke können im Büro der vhs Mössingen besichtigt werden.
Sa, 29.01., 10:00-15:00 Uhr
19,60 €
"Im Ofeloch", Auf der Lehr 21

KULINARISCHES

86160
Einführung in die Welt der Weine
Erich Hartl
Auf unterhaltsame Weise werden interessante und genussreiche Kenntnisse über die wichtigsten Weinbauländer Europas und der neuen Welt vermittelt. Weinbaubedingungen in Europa und Übersee einschließlich Weingesetz und Etikettenkunde. Weinaromen riechen und erkennen, Weine ausführlich und richtig verkosten, beurteilen und bewerten. Welche Weine passen zu welchen Speisen. Wein richtig lagern und servieren. Mit Materialkosten von 6-10 €O pro Abend ist zu rechnen.
dienstags 19:15-22:15 Uhr, ab Di, 9.11.04
4 x, 53,90 €
"Im Ofeloch", Auf der Lehr 21

86161
Süffige Liköre und heilkräftige Schnäpse
Silke Stösser
Früchte und Kräuter lassen sich auf vielfältige Weise zu Likören und Schnäpsen verarbeiten. Ob fruchtiger Himbeerlikör oder kräftiger Magenbitter - mit selbstgemachten Likören und Schnäpsen können wir uns einen besonderen Genuss gönnen. Dieser Kurs soll Lust und Freude am Likötansetzen wecken und neugierig machen, altbewährte und neue Rezepte auszuprobieren. Bitte weithalsige Flaschen und Gläser mit Schraubdeckel mitbringen. Materialkosten ca. 9 €
Mi, 06.10., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

86162
Thailändische Küche
Sona Hannaleck
Die thailändische Küche ist, wie Theiland selbst, voller Farbenvielfalt und Wärme. Gemeinsam kochen wir köstliche Gerichte, wie eine würzige Hühnersuppe, Hähnchencurry mit Reis, Chiang Mai Nudel, Gurkensalat mit Erdnüssen und Bananen mit Kokoscreme. Die Rezepte werden zweisprachig in Deutsch und Englisch erklärt. Bitte mitbringen: Dosen für Reste. Materialkosten ca. 7 €
Di, 26.10., 18:30-22:00 Uhr
12,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

86163
Indisches Silvesterbuffet
Sona Hannaleck
Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit pikant gewürztem Gemüse und milden Fleischgerichten. Sie servieren z.B. Hähnchencurry mit Cashewnüssen und Broccoli, Linsen mit Papaya, Raitas und Pulaos, dazu eine spritzige Bowle mit tropischen Früchten. Materialkosten ca. 8 € inkl. Getränke.
Do, 25.11., 18:30-22:00 Uhr
12,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

Kulinarische Reise durch Österreichs Küche
Alfred Jagersberger
Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch die verschiedenen Regionen Österreichs. An diesem Abend kochen Sie unter fachkundiger Anleitung ein 3-Gänge-Menu, das Ihnen einen Einblick in die große Vielfalt der österreichischen Küche vermitteln soll. Materialkosten ca 10,00 €.

86164
Do, 18.11., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

86165
Do, 13.01., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

86167
Mediterrane Küche
Alfred Jagersberger
Schmecken Sie den Süden mit “leichten” Gerichten aus der Vielfalt der mediterranen Küche. Neben verschiedenen Gemüsevariationen steht natürlich auch Fisch auf dem Programm. Sie kochen ein 3-Gänge-Menü, das Sie dann in gemütlicher Runde mit den passenden Weinen genießen werden. Ca. 10 € Materialkosten.
Do, 27.01., 19:00-22:00 Uhr
11,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Küche

86168
Brot aus dem Holzbackofen
Sibylle Gaebele
Dazu gibt’s leckere Brotaufstriche. Ca. 5 € Materialkosten.
Fr, 22.10., 20:00-22:00 Uhr
Sa, 23.10., nach Absprache, 2 Stunden
15,90 €
“Im Ofeloch”, Auf der Lehr 21

86169
Flammkuchen aus dem Holzbackofen
Sibylle Gaebele
Flammkuchen, Dinnete, Zelta, Bauernfladen... viele Namen für ein köstliches Gericht, das wir mit verschiedenen Belägen im Holzofen backen (und essen). Materialkosten ca. 3,50 €.
Fr, 21.01., 19:00-22:00 Uhr
12,30 €
“Im Ofeloch”, Auf der Lehr 21

Rezepte zum Schlankwerden und Schlankbleiben
siehe Seite 91
Fettarme Ernährung “Genuss ohne Reue”
siehe Seite 91

TANZ

Orientalischer Tanz
Der orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen sowie temperamentvollen, schnellen Bewegungen ist einer der ältesten Tänze, die Frauen tanzen. Ein Kurs zum Entdecken oder Vertiefen dieses wunderschönen Tanzes. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (falls vorhanden). Bei genügend Teilnehmerinnen und Interesse wird der Schnupperkurs fortgesetzt. Termine siehe Kurs 86172.

86170
Schnupperkurs
Marlies Guckes
Sa, 02.10., 16:30-19:30 Uhr
11,80 €
Kindergarten Blumenküche, Otto-Hahn-Str. 8

86172
für Fortgeschrittene - ab 1 Jahr Tanz
Marlies Guckes
samstags, 14:30-16:30 Uhr
Termine: 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12., 15.1., 29.1.05
8 x, 58,70 €
Kindergarten Blumenküche, Otto-Hahn-Str. 8

Latin Aerobic
Aerobic mit lateinamerikanischen Rhythmen ist ein gutes Ausdauertraining. Grundschritte aus Salsa und Samba, Afro-Brasil dienen der Beweglichkeit und Koordination. Spaß an der Bewegung und an der Musik stehen im Vordergrund, es werden kleine Choreografien erarbeitet.

86180
Latin Aerobic I
Susanne Winter
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
8 x, 31,40 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum
Keine Kenntnisse erforderlich.

86181
Latin Aerobic II
Susanne Winter
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 10.1.05
5 x, 19,60 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum
Vorkenntnisse sind von Vorteil.

FITNESS / ENTSPANNUNG

86182
Fitness mit Musik
Anne Catrin Schwedes
Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch intensive Trainingsbelastung ihre Ausdauer, Kraft sowie Beweglichkeit verbessern wollen. Während der Dauer des Kurses wird die Belastung sinnvoll gesteigert. Beim Fitness-Aerobic wird auf Elemente aus dem Aerobic-Bereich zurückgegriffen.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86183
Ausgleichsgymnastik mit Musik - für Frauen
Vera Wagner
Ziel des Kurses ist es, die durch einseitige Belastungen im Alltag geschwächte Muskulatur hauptsächlich im Bereich Rücken und Bauch (Problemzonen) zu kräftigen sowie die eingeschränkte Beweglichkeit in den Gelenken durch eine spezifische Ausgleichsgymnastik zu kompensieren. Gleichzeitig soll das Herz-Kreislauf-System auf eine gemäßigte Ausdauerleistung hin trainiert werden. In angenehmer Atmosphäre wollen wir die Übungen in tänzerischer und rhythmischer Form durchführen.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
16 x, 62,70 €
Bästenhardt-Turnhalle Mössingen

86185
Fitness für jedermann/frau
Susanne Winter
Bewegung mit Musik - das bedeutet Spaß und ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik, stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers. Entspannungs- und Dehnübungen lockern Ihre Muskeln und Sie fühlen sich wieder rundum fit.
dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86187
Fit in den Tag
Anne Ehmann
Beginnen Sie den Tag mit Musik und einem abwechslungsreichen Gymnastikprogramm mit Kräftigungsübungen, Bauch-Beine-Po-Gymnastik und Stretching.
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86188
Fitness für den Mann
zwischen 30 und 60
Jörg Kissing
Ein Sportprogramm für Männer mit Interesse an Schnelligkeit, Ausdauer, Sportspielen, Kraft und Beweglichkeit. Ziel: Spaß an der Bewegung, Konditionsschulung.
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86189
Fitness-Mix für Frauen
Armin Brand
Ausdauergymnastik (Aerobic) gepaart mit gezielten Übungen für Bauch, Beine, Po und Rükken sollen unseren Körper in Form halten oder bringen.
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 58,80 €
Feuerwehrhaus Goethestr. 9

86190
Beckenboden-Gymnastik
Armin Brand
Übungen zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ziel ist es, deren volle Funktionsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Schwaches Bindegewebe, wiederholte Schwangerschaften oder anstrengende Arbeit in Beruf und Haushalt schränken diese häufig ein. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt wird vor Kursbeginn angeraten. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke + Kissen
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 23.9.04

15 x, 58,80 €
Feuerwehrhaus Goethestr. 9

86191
Power Aquafitness
Anne Catrin Schwedes
Diese Wassergymnastik beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging kennen. Der Schwimmbadeintritt ist in der Kursgebühr nicht enthalten.
donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
14 x, 54,90 €
Hallenbad

Body-Walking - mehr als einfach nur gehen

Die Muskulatur des gesamten Körpers wird schonend, aber gleichmäßig in Bewegung gehalten. Die Durchblutung und Elastizität der Muskeln wird gefördert - somit verringert sich das Verletzungsrisiko. Hier wird gezielt und bewusst auf die Körperhaltung und die richtige Fußtechnik geachtet. Gelenke, Sehnen und Bänder werden geschont, während Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur optimal trainiert werden. Durch den bewussten Bewegungsablauf beim Walken erreichen wir also ein Ganzkörpertraining, das sehr wichtige Muskelgruppen trainiert und der Gesundheit dient. Der Kurs findet grundsätzlich in der Natur statt, so dass auch die Psyche entspannen kann.

86192
Margarethe Schwendele
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 7.9.04
14 x, 54,90 €
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

86193
Margarethe Schwendele
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 7.9.04
14 x, 54,90 €
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

86194
Walking
Gerlinde Gaiser
Walking - das ist forciertes Gehen mit intensivem Armeinsatz. Eine sanfte, jedoch äußerst effektive Ausdauersportart für alle, die an der frischen Luft und in der Gruppe etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Z.B.
- Konditionsverbesserung und Stressabbau
- günstige Wirkung auf Blutdruck und Übergewicht
- Stärkung der gesamten Muskulatur und Osteoporose-Vorbeugung.

Kleidung: bequem, witterungsabhängig, gute Schuhe.
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 58,80 €
1. Treffpunkt: Eingang Steinlachhalle

86195
Nordic-Walking
Margarethe Schwendele
Das Nordic-Walking ist Walking mit dem Einsatz von speziellen Stöcken, eine aus Finnland stammende Ausdauer- und Gesundheitssportart. Es ist eine neue, noch effektivere Variante des Walkings. Die Lauftechnik ähnelt der Bewegungsausführung des Skilanglaufs und ist einfach und schnell zu erlernen.
Nordic-Walking:
- entlastet den Bewegungsapparat und ist besonders geeignet bei Knie- und Rückenproblemen bzw. bei Übergewicht
- kann Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen
- steigert den Kalorienverbrauch
- trainiert die Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur
- verbessert die Herz-Kreislaufleistung.

Bitte eigene Stöcke mitbringen.
freitags 9:00-10:15 Uhr, ab Fr, 24.9.04
12 x, 58,80 €
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

86197
Wirbelsäulengymnmastik für ältere Frauen
Gerlinde Gaiser
Gymnastik für Frauen ab 60 und für Frauen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen. Gerade im Alter ist es wichtig, nicht zu rasten und zu rosten, sondern aktiv dazu beizutragen, dass die Muskeln kräftig und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bleibt.
donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
12 x, 47,00 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86198
Wirbelsäulengymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung
Gerlinde Gaiser
Bewegungsmangel ist für Osteoporose einer der wesentlichen Risikofaktoren. Zu einer wirksamen Therapie und Vorbeugung gehört deshalb eine tägliche Gymnastik. Im Kurs werden Übungen erlernt, die haltungsbedingten Beschwerden entgegen wirken und Osteoporose sowie deren Auswirkungen vorbeugen helfen. Die Kursleiterin ist Krankengymnastin. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
donnerstags 18:40-19:40 Uhr, ab Do, 30.9.04
12 x, 47,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Musikzimmer

Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten. Bitte mitbringen: Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke oder Isomatte

86200
Barbara Weigang
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Bästenhardt-Turnhalle Mössingen


Kurse in Kooperation mit:
DAK und Barmer Ersatzkasse
Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der DAK und der Barmer Ersatzkasse gefördert. Ihre Mitglieder können gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung Teile der Kursgebühr zurück bekommen.

86201
Barbara Weigang
montags 20:10-21:10 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Bästenhardtschule, Aula

86202
Anne Ehmann
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86203
Jörg Kissing
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86204
Sabine Goller
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Kindergarten Blumenküche, Otto-Hahn-Str. 8

86205
Sabine Goller
mittwochs 19:50-20:50 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Mehrzweckraum

86206
Anne Ehmann
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86208
freitags 18:00-19:00 Uhr, ab Fr, 1.10.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Talheim

Hatha-Yoga

Keine großen Worte, nur tun muss man es: Yoga Diese Übungen vermitteln Gesundheit und Wohlgefühl körperlich und geistig. Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, Baumwollkleidung.

86210
Gertrud Kroh
dienstags 8:00-9:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
11 x, 64,70 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

86211
Gertrud Kroh
dienstags 9:30-11:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
11 x, 64,70 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

86212
Gertrud Kroh
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 28.9.04
11 x, 64,70 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

86213
Gertrud Kroh
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
11 x, 64,70 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

86214
Christl Voigtländer
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 70,60 €
Kindergarten Blumenküche, Otto-Hahn-Str. 8

86216
Gertrud Kroh
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 58,80 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

86217
Gertrud Kroh
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 58,80 €
Kindergarten Blumenküche, Otto-Hahn-Str. 8

86218
Gertrud Kroh
donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 58,80 €
Kindergarten Blumenküche, Otto-Hahn-Str. 8

86232
Qi Gong
Gabriele Maurer
Gerade in unserer stressgeplagten Zeit sind die Übungen des Qi Gong hervorragend geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie beeinflussen den Bewegungsapparat und die Muskulatur, wirken positiv auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Das regelmäßige Üben führt zu Entspannung, Abbau von Stress und innerer Gelassenheit. Die angebotene Übungsauswahl wird sich auf die Stärkung der Rückenmuskulatur und Lockerung von Schultergürtelverspannungen konzentrieren. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 11.10.04
10 x, 39,20 €
Kindergarten Blumenküche, Otto-Hahn-Str. 8

Nehren

Leitung: Martina Brauchle
Gartenstraße 2
72147 Nehren

Auskunft und Anmeldung: Telefonisch: (0 74 73) 15 54
Anmeldung per Fax: (0 74 73) 27 29 22 und per Email: Brauchle-Nehren@t-online.de
Schriftliche Anmeldungen können in den vhs-Briefkasten der Gartenstr. 2 eingeworfen werden.



KULTURKURIOSITA

Vogelscheuch und Kürbiskopf
Jürgen Jonas
Mit einem Bein stehen sie in Mutter Erde, zum Schutz der Saaten und der Früchte. Vogelscheuchen sind oft interessanter als mancher Talkshow-Gast. Es ist an der Zeit, sie wieder mehr ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Eine volgelscheuchenkundliche Führung zur Erntezeit, die auch den Kürbis umfasst. Aus diesem lässt sich nämlich nicht nur Kompott und Marmelade machen, sondern auch Literatur. Den Beweis dafür tritt der Nehrener Autor Jürgen Jonas an, im Verein mit Gabi Dannenmann (Aquarelle) und Margret Schott (Fotografien). Zum Schnabulieren gibt es natürlich eine formidable Kürbissuppe.
So, 24.10.04
Beginn: 11:00 Uhr
4,00 €
Bürgerhaus, Backstube

Fragen an Schiller
Jürgen Jonas
Ist es pradox, wenn ein Goethedenkmal durch die Büsche schillert? Wer wagt es, Knappersmann oder Ritt, zu schlauchen in diesen Tund? Wo rohe Kräfte sinnlos walten, kann da kein Knopf die Hose halten? Gab es wirklich Schillerbüsten aus Schweineschmalz? Friedrich Schiller löst auch, nachdem er genau 200 Jahre tot ist, immer noch Fragen über Fragen aus. Eine überwiegend lustige Knoff-Hoff-Show über den größten Dichter der Schwaben mit kuriosen Stücken aus dem Schiller-Kultus.
Fr., 28.01.04
Beginn: 20:00 Uhr
4,00 €
Bürgerhaus, Backstube

KREATIVES

87007
Goldschmieden
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Martin Schwarz
Sie fertigen Ihr individuelles Schmuckstück nach eigenem Entwurf an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten in Silber oder auch Messing. Bringen Sie Ihre Entwürfe, Ideen, Edelsteine, Material und evtl. vorhandenes Werkzeug und einen dünnen wasserfesten Filzstift mit. Materialkosten werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet (Silber und Gold). Für Verbrauchsmaterial (Lot, Gas, Chemikalien, Sägeblätter usw.) wird eine Pauschale von 6 €O erhoben. Werkzeugsets können gegen eine Gebühr von 16,00 € ausgeliehen werden. Bitte Material und Werkzeugbedarf mit dem Kursleiter spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn abstimmen (07052-5879). Max. 8 Teilnehmer.
Fr, 12.11., 17:00-21:00 Uhr
Sa, 13.11., 9:00-17:00 Uhr
62,50 €
Kirschenfeldschule, Küche
1 Stunde Mittagspause.



87008
Töpfern: Weihnachtsmänner und anderes
Petra Roth
dienstags 19:30-22:00 Uhr, ab Di, 5.10.04
4 x, 39,20 €
Kirschenfeldschule, Werkraum

87012
Zu Gast in Indien
Sona Hannaleck
Kommen Sie mit auf eine Reise nach Indien. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der Küche bezaubern. Wir werden typische Gerichte zubereiten und gemeinsam essen. Dazu gibt’s viele Informationen über das Leben in Indien - der Heimat von Frau Hannaleck. Materialkosten ca. 6,00 € incl. Getränke.
Fr, 12.11., 18:30-22:00 Uhr
12,80 €
Kirschenfeldschule, Küche

TANZ / BEWEGUNG

87023
Tanzen im Bürgerhaus
Doris Moser
Meditative und schwungvolle Tänze aus der internationalen Folkloretradition, einfache Choreographien zu neuer und klassischer Musik und freie Tanzerfahrungen werden uns zu kraftvoll-heiteren Bewegungen inspirieren und neuen Schwung im Alltag geben. - Schritte tun - Wege gehen - Kreise ziehen - den eigenen Rhythmus finden - sich selbst und anderen tanzend begegnen - und die heilsame Wirkung des Tanzens erfahren. Dazu sind Sie herzlich eingeladen. Bitte leichte, bequeme Schuhe, z.B. Gymnastikschuhe mitbringen.
dienstags 20:00-22:00 Uhr, ab Di, 9.11.04
4 x, 39,20 €
Bürgerhaus

87024
Fitnessgymnastik und Tanz
Eva Wied
Dieser Kurs ist für Frauen, die sich mit abwechslungsreicher Musik gesund und fit halten wollen. Eine Mischung aus Gymnastik und Tanz sorgt für das körperliche Wohlbefinden. Dehnung und Entspannung kommen nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Decke oder Matte, be-

queme Kleidung.
donnerstags 18:00-19:15 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 49,00 €
Bürgerhaus

87026
Hatha-Yoga
Christl Voigtländer
Hatha-Yoga ist die Form des Yoga, die sich mit der Disziplin des Körpers befasst. Das Ziel im Hatha-Yoga ist, den Übenden in seiner Ganzheit anzusprechen. Durch Atembeherrschung und Dehnungsarbeit schaffen wir gute Voraussetzungen für konzentriertes Denken und Handeln. Yoga ist selbstverständlich nicht nur etwas für die jüngere Generation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte (keine Isomatte), dickes Handtuch, Decke
dienstags 17:45-19:15 Uhr, ab Di, 28.9.04
12 x, 70,60 €
Bürgerhaus

87027
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag
Gerlinde Gaiser
Älter geworden - hier und da zwickt es? Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie nicht rasten und rosten, sondern aktiv werden und etwas dagegen tun. Gymnastik am Vormittag zur Muskelkräftigung, Haltungsschulung und Osteoporosevorbeugung.
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
12 x, 47,00 €
Bürgerhaus

87028
Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Gerlinde Fries
Schwaches Bindegewebe, wiederholte Schwangerschaften oder anstrengende Arbeit in Beruf und Haushalt schränken die Funktionsfähigkeit von Beckenboden-, Bauch- und Rükkenmuskulatur häufig ein. Durch Kräftigung dieser Muskelgruppen kann deren volle Einsatzfähigkeit erhalten oder wieder hergestellt werden. Um dieses Ziel zu erreichen, führen wir bestimmte gesundheitsgymnastische Übungen durch und Sie erhalten viele Tipps für das richtige Alltagsverhalten. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet, besonders auch für Frauen, die nach der Entbindung keine Möglichkeit hatten, einen Rückbildungs-Gymnastikkurs zu besuchen. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Decke, Kissen
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
14 x, 54,90 €
Turnhalle

87029
Fit und gesund
Gerlinde Fries
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Deshalb versuchen wir, nach einer schwungvollen Aufwärmphase einen “Ausgleich” zwischen verkürzter und erschlaffter Muskulatur zu schaffen. Schwerpunktmäßig werden dabei Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskeln nach dem neuesten Stand der Gesundheitsgymnastik trainiert.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
14 x, 54,90 €
Turnhalle

87030
Wirbelsäulengymnastik
Waltraud Neth
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastungen zu Stande kommen. Ziel ist es, diese Schwäche auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Bitte mitbringen: Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke
dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 21.9.04
12 x, 47,00 €
Ort wird noch bekannt gegeben.

87031
Wassergymnastik
Waltraud Neth
Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen leichter durchführen als in der Halle. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein bisschen Spaß und Spiel sowie Entspannung werden ebenfalls nicht zu kurz kommen.
montags 18:00-18:45 Uhr, ab Mo, 20.9.04
12 x, 35,30 €
Kirschenfeldschule

Aquatic-Fitness I
Zusätzlich zur Wassergymnastik ein abwechslungsreiches Wasser-Fitness-Programm, mit Inhalten von Aqua-Jogging. Schwimmen Voraussetzung.

87032
Waltraud Neth
montags 18:45-19:30 Uhr, ab Mo, 20.9.04
12 x, 35,30 €
Kirschenfeldschule

87033
Waltraud Neth
montags 19:30-20:15 Uhr, ab Mo, 20.9.04
12 x, 35,30 €
Kirschenfeldschule

FÜR KINDER

87040
Von Milchriegeln, Obstzwergen und Lachbonbons
Ausstellung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Dass die Werbung der Lebensmittelfirmen nicht nur informiert, sondern Kindern bestimmte Produkte schmackhaft machen soll, das vermittelt diese Ausstellung. Auf fünf Schautafeln wird die Geschichte von Krösius erzählt, einem gerissenen Lebensmittelproduzenten, der von der coolen Kindergang entlarvt wird. Für Schulklassenstufe 3-6! Termine für Führungen durch Mitarbeiter der Verbraucherzentrale werden mit den Schulen direkt ausgemacht.
18. - 29.10.04
ohne Gebühr
Kinder- und Jugendbücherei

87041
Eine Kindheit im afrikanischen Busch
Vom Leben mit wilden Tieren
Ein Diavortrag für Kinder von 5-10 Jahren
Ursula Reif
Nach 18 Jahren in Uganda kehrt die Tierforscherin Ursula Reif nach Mössingen zurück. Dieser Vortrag berichtet von ihren ungewöhnlichen Erlebnissen im ostafrikanischen Busch und schildert eindrucksvoll die Arbeit in einem Nationalpark, die Betreuung verwaister Tierkinder, das Aufwachsen der eigenen Kinder und die Bewältigung nicht alltäglicher Probleme.
Fr, 08.10., 15:00-16:30 Uhr
2,00 € (1,50 €)
Kinder- und Jugendbücherei
In Zusammenarbeit mit dem Förderverein für Kinder- und Jugendbildungsarbeit Nehren e.V.



87042
Halloween, Geister und Co.
Töpferkurs für Kinder ab 9
Petra Roth
freitags 14:00-15:30 Uhr, ab Fr, 12.11.04
2 x, 11,80 €
Kirschenfeldschule, Werkraum

Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich
Filsenbergstraße 12/1
72131 Ofterdingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. (0 74 73) 27 06 64
Fax (0 74 73) 27 06 68



88002
Zivilcourage - Nothilfe bei Angriffen in der Öffentlichkeit
Armin Berberich
Verteidigungsstrategien für Alt und Jung und Eltern mit Kindern ab 13 Jahren
Der Kursleiter ist Dozent für Selbstverteidigung an der Hochschule für Polizei Villingen-Schwenningen.
Immer häufiger werden Passanten mit gewalttätigen Szenen in der Öffentlichkeit konfrontiert oder werden Paare, auch durch mehrere Personen, aggressiv angegangen. Meistens steht man in einer solchen Situation hilflos daneben und weiß nicht, wie man einschreiten soll und seinem Partner oder der/dem Fremden helfen soll. Der Kurs zeigt Verhaltensstretegien und Verteidigungstechniken aus dem Street Survival Training Krav Maga Maor, die jeder erlernen kann. Diese Techniken werden für spezielle Notwehr- und Nothilfesituationen einzeln und im Team geübt. Die Teilnehmer/innen lernen, sich selbst zu verteidigen und anderen bei Angriffen zu helfen. Bitte mitbringen: Sportschuhe und -bekleidung, Getränke, Vesper.
Sa, 29.01., 11:00-18:00 Uhr
54,10 €
Zehntscheuer
Mitveranstalter: Förderverein Jugendhaus Ofterdingen e.V.

Ältere Menschen als Fußgänger im Straßenverkehr
Konzentration, Koordinations-, Hör- und Sehfähigkeit sowie das Reaktionsvermögen lassen in zunehmendem Alter nach. Unsicherheit und Unschlüssigkeit sind die Folgen. Im Rahmen eines Seniorennachmittags diskutiert und erörtert ein erfahrener Moderator des ADAC Württemberg mit den Teilnehmern deren Probleme im Straßenverkehr. Gemeinsam werden Erfahrungen ausgetauscht, Lösungen entwickelt und Hilfen zur Bewältigung angeboten (Filme/Dias). Themenschwerpunkte snd das ungesicherte Überqueren der Fahrbahnen, Verhalten an Ampeln und Zebrastreifen sowie das Fahren mit Bussen und Bahnen. Zu jedem dieser drei Hauptthemen erhält der Teilnehmer eine informative Broschüre.

88003
Horst Mielis
Di, 12.10., 14:30-15:30 Uhr
ohne Gebühr
Mehrzweckhalle, Vereinszimmer
Um Anmeldung wird gebeten, da die Gruppengröße beschränkt ist.
Mitveranstalter: Harmonieclub.

Wir machen Programm

88004
Horst Mielis
Di, 26.10., 14:30-15:30 Uhr
ohne Gebühr
Mehrzweckhalle, Vereinszimmer
Um Anmeldung wird gebeten, da die Gruppengröße beschränkt ist.
Mitveranstalter: Harmonieclub.

LITERATUR

88005
Gesprächskreis Literatur
Lesen Sie gerne und macht es Ihnen Spaß, sich mit anderen über Ihre Leseerfahrungen zu unterhalten? Suchen Sie neue Anregungen und wollen sie einen “anderen Blick” auf die Literatur werfen? Unser Literaturkreis freut sich über weitere Mitleser/innen. Wir lesen vor allem zeitgenössische Bücher, möchten uns aber in regelmäßigen Abständen auch mit klassischen literarischen Texten beschäftigen. Die genaue Leseliste stimmen wir in der ersten Sitzung gemeinsam ab.
dienstags, 20.00-21:30 Uhr
Termine: 5.10., 9.11., 7.12., 11.1., 1.2.05
5 x, 29,40 €
Gemeindebücherei

88007
Französisch Mittelstufe 5
Brigitte Butters
Lehrbuch: Pont Neuf, Band 2
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 88,20 €
Schule, Handarbeitsraum

88008
Italienisch für Kinder
Schnupperkurs für Kinder ab 7 Jahren
Serena Bartali
Im Urlaub mit Mama und Papa nach Italien? Pizza und Spaghetti selbst bestellen, Eis selbst kaufen und nach dem Weg fragen können. Hier lernt ihr die wichtigsten Sätze und mehr in einer wunderschönen Sprache! Wir werden viel Spaß haben.
donnerstags 16:30-17:30 Uhr, ab Do, 7.10.04
6 x, 23,50 €
Schule Ofterdingen

88009
TEA AND MORE ...
- English Tea Hour -
Heidemarie Raddatz
You want to brush up your English in a relaxed atmosphere? Then you are welcome to join our tea-time conversation! Please call me with any questions 07473/8957
montags, 17:00-18:30 Uhr
Termine: 4.10., 8.11., 6.12., 10.1., 31.1.05
5 x, 29,40 €
Gemeindebücherei

88010
Tastschreiben am PC
Christian Menter
Erarbeitung des 10-Finger-Tastschreibens, Beherrschung des Tastenfeldes, Schreibregeln. Lehrbuch: H. Lambrich, So lerne ich Tastschreiben B (für berufsbildende Schulen). ISBN-Nr. 3-8045-7046-1. Auch für Schüler/innen geeignet.
dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
16 x, 94,10 €
Schule, EDV-Raum

88011
Einführung in die EDV



Start und Klick
Christian Menter
Orientierungskurs EDV. Einführung in die Arbeit mit dem PC. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, erlernen Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows und unternehmen erste Schritte in Word und im Internet. Besprochen werden dabei typische Aufgabenstellungen aus dem beruflichen Alltag, wie z.B. Briefe erstellen und Informationsaufbereitung. Sie benötigen keine PC-Vorkenntnisse.
montags 18:45-21:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
7 x, 60,40 € + 13,00 € Mat.
Schule, EDV-Raum
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg.

88012
Karibisches Buffet
Sona Hannaleck
Die Bevölkerung der Karibik hat ihre Wurzeln in Afrika, Indien, China und Europa. Entsprechend “bunt” ist die Küche. Die Kursleiterin, die lange in Südamerika gelebt hat, zeigt Ihnen Gerichte wie Hähnchen Calypso, Karibische Bananen-Suppe, Ananas Salat, Zitronenreis, Marinierter Gurkensalat und Karamelisierte Ananas mit Rum. Cocktails und Musik gehören natürlich zu unserem Buffet. Bitte Eiswürfel mitbringen. Lebensmitelkosten: ca. 9 € incl. Getränke im Kurs zu bezahlen.
Fr, 01.10., 18:30-22:00 Uhr
12,80 €
Schule, Küche

88013
Plattenlegekurs
Susanne Kemmler-Döcker
Hier erlernen Sie die Legetechnik der Plattenherstellung (Wurst-Käse, Fisch oder Antipastaplatten) für Ihr nächstes Fest. Ca. 12-15 € Materialkosten müssen im Kurs bezahlt werden.
freitags 18:00-21:20 Uhr, ab Fr, 21.1.05
12,20 €
Schule, Küche

88015
Aquarellmalen
für Anfänger und Fortgeschrittene
Livia Scholz
Unterschiedliche Themenstellungen sind möglich. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Block,

Wassergefäß, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Schwämmchen.
mittwochs 19:45-22:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
7 x, 72,20 €
Schule Ofterdingen

88016
Freies Zeichnen und Malen
Livia Scholz
Zeichnen und Malen in der Gemeinschaft mit Anleitung und individueller Korrektur. Bearbeitung eigener Themen und Ideen in Techniken Ihrer Wahl (Aquarell, Pastell, Kreide, Stifte, Tusche, Kohle Kombinationen). Bitte die notwendigen Materialien mitbringen.
mittwochs 19:45-22:00 Uhr, ab Mi, 19.1.05
3 x, 30,90 €
Schule Ofterdingen

88017
Herbstanfang - Dekorationsziegel mit Serviettentechnik
Marion Volk
Ein "Willkommensgruß" mit herbstlichen Motiven an der Hauseingangstüre selbst hergestellt mit Serviettentechnik auf einem Biberschwanzziegel. Der Ziegel wird mit Tipps und Tricks so bearbeitet, dass ein kleines Kunstwerk entsteht. Er wird wetterfest lackiert und kann nach Bedarf gestellt oder gehängt werden. Selbstverständlich kann auch ein Motivziegel (z.B. Geburt eines Kindes, Hochzeit ...) erstellt werden. Sie werden staunen, was in gemütlicher Runde entstehen kann.
Bitte mitbringen: 1 Borstenpinsel ca. 1 cm breit, 1 Becher, 1 Serviette nach Ihrer Wahl, 1 Holzschaschlikspieß, 1 Föhn.
Musterziegel sind bei Schreibwaren Geckler in Ofterdingen ausgestellt.
Do, 30.09., 19:00-22:00 Uhr
11,80 €
Schule, Werkraum

88018
Filzen mit der Filznadel
Andrea Brunner
Gemeinsam wollen wir aus Märchenwolle kleine Tiere oder Bärchen herstellen. Mit der Filznadel und der Trockenfilztechnik ist dies sehr einfach zu realisieren und der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.
donnerstags 19:00-21:00 Uhr, ab Do, 14.10.04
3 x, 22,00 €

88019
Krippenfiguren
Daniela Paul
Gemeinsam wollen wir für den weihnachtlichen Jahreszeitentisch (Weihnachtskrippe) die heilige Familie (Maria, Josef und das Jesuskind) nach Waldorfart herstellen. die Figuren (Maria, Josef) sind ca. 15 cm groß. Wir werden mit verschiedenen Materialien arbeiten, z.B. Filz, Puppentrikot, Schafwolle, Märchenwolle.
Muster der Krippenfiguren sind bei Schreibwaren Geckler in Ofterdingen ausgestellt.
Fr, 12.11., 15:00-18:00 Uhr
Sa, 13.11., 9:00-13:00 Uhr
27,40 €
Schule, Handarbeitsraum

Anmeldungen
sind auch noch während des Semesters im Sekretariat möglich - falls noch Plätze im Kurs frei sind.

FITNESS / ENTSPANNUNG

88021
Yoga für den Rücken
Sonja Serra
Mit Yogastellungen stärken wir unsere Rücken- und Bauchmuskeln und vergrößern die Flexibilität unserer Wirbelsäule. Durch Tiefenentspannung und Atemübungen lernen wir bewusst zu entspannen, verbessern unser Körpergefühl und bringen Energie zum Fließen. Regelmäßig ausgeführte Yogaübungen können Rückenschmerzen vorbeugen. Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen, die auf Stress und Muskelverspannungen beruhen, können gelindert oder beseitigt werden.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, ein festes Kissen und eine Decke mit.
donnerstags 9:00-10:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
8 x, 47,00 €
Zehntscheuer

88023
Tai Chi Grundkurs
Caren Schmidt
Tai Chi ist eine chinesische Heilgymnastik mit jahrhundertelanger Tradition. Die Übungen werden ohne Kraftanstrengung im Zeitlupentempo ausgeführt, denn im Tai Chi ist jede Bewegung Entspannung, jeder Atemzug Meditation. Je langsamer und fließender Sie die Übungen machen, je mehr Sie die Bewegungen Ihrem Atemrhythmus anpassen, desto besser kommt Ihre Lebensenergie zum Fluss. Chinesische Ärzte empfehlen Tai Chi zur Entspannung, bei Herz- und Kreislaufproblemen, zur Stärkung der inneren Organe und gegen Rückenverspannungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.
montags 18:45-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 73,50 €
Schule, Musikraum

88024
Tai Chi Übungsgruppe
Caren Schmidt
Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Weiter erlernen wir einfache Qi Gong Übungen.
montags 20:10-21:25 Uhr, ab Mo, 20.9.04
18 x, 88,20 €
Schule, Musikraum

88025
Autogenes Training
Dr. Barbara Wilhelm
Das Autogene Training (AT) ist ein Weg zur gezielten Selbstentspannung. Nervöse Beschwerden und unangenehme Empfindungen lassen sich mit dem AT wirksam bekämpfen. Die Entspannung verleiht Ihnen Ruhe und Gelassenheit und damit mehr Lebensqualität. Man kann durch das AT zu einer besseren Stress- oder Konfliktbewältigung kommen oder Schlafstörungen oder Kopfschmerzen in den Griff kriegen. Sie erlernen an 10 Abenden die Grundformeln des Autogenen Trainings und spezielle Anwendungsformen der Entspannung im Alltag. Zum Inhalt eines jeden Übungsabends werden Sie auch eine schriftliche Information erhalten. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet als auch für Personen, die bereits Vorerfahrungen mit dem AT mitbringen. Bringen Sie bitte eine Liegeunterlage, bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Wolldecke mit.
dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12., 14.12., 11.1., 25.1., 1.2.05
10 x, 39,20 €
Gemeindebücherei

88026
Fit For Fun
für Männer zwischen 35 und 60
Thomas Bernhardt
Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert. Dabei kommen auch Ballspiele nicht zu kurz. Viel Spass und eine angemessene Belastung sind garantiert.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Mössinger Str.

88027
Funktionelle Wohlfühlgymnastik
Heike Hutzenlaub
Eine Gymnastik mit intensivem "Warm up". Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining vor allem zur Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beine, Po und Rücken. Zum Schluss gibt es noch einen Entspannungsteil, bei dem Sie sich rundum wohlfühlen und viel Spaß haben werden. Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte mitbringen.
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
12 x, 47,00 €
Turnhalle Mössinger Str.

88028
Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Gerlinde Fries
Schwaches Bindegewebe, wiederholte Schwangerschaften oder anstrengende Arbeit in Beruf und Haushalt schränken die Funktionsfähigkeit von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur häufig ein. Durch Kräftigung dieser Muskelgruppen kann deren volle Einsatzfähigkeit erhalten oder wieder hergestellt werden. Um dieses Ziel zu erreichen, führen wir bestimmte gesundheitsgymnastische Übungen durch. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet, besonders auch für Frauen, die nach der Entbindung keine Möglichkeit hatten, einen Rückbildungs-Gymnastikkurs zu besuchen.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Decke, Kissen.
donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab Do, 23.9.04
14 x, 54,90 €
Zehntscheuer
kein Kurs am 14.10.04



88029
Fit und gesund
Ausgleichsgymnastik mit Musik
Gerlinde Fries
Der Kurs bietet eine effektive Kombination aus Ausdauerschulung und Kräftigung der häufig vernachlässigten Muskulaturen. Eine gezielte Ganzkörpergymnastik hilft Verspannungen zu lösen und die geschwächte Atem-, Brust-, Rumpf-, Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur zu stärken. Jede Kursstunde beginnt mit einem Aufwärmen durch Aerobic und endet mit einem angenehmen Entspannungsteil. Bitte mitbringen: feste Turnhschuhe, Gymnastikmatte
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 23.9.04
14 x, 54,90 €
Mehrzweckhalle
kein Kurs am 14.10.04

88030
Fitness-Gymnastik
Susanne Freudemann
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Ein vielseitiges Kräftigungstraining der Muskulatur kann diesen Defiziten entgegensteuern. Ziel ist eine gute Haltung, ein gesunder Rücken, ein kräftiger Bekkenboden sowie straffe Bauch-, Po, und Beinmuskulatur. Ausdauerschulung und Entspannung runden das Programm ab. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Gymnastikmatte
mittwochs 8:00-9:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Zehntscheuer



88031
Gesundheitsgymnastik
Susanne Freudemann
Bewegungsübungen mit Musik und Handgeräten, Entspannungs- und Atemübungen. Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Kraft und Beweglichkeit verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Zehntscheuer

88032
Wirbelsäulengymnastik
Sabine Goller
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte bequeme, zweckmäßige Kleidung, Turnschuhe und Iso-/ Gymnastikmatten mitbringen.
dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 5.10.04
8 x, 31,40 €
Schule, Musikraum

88033
Walking
Susanne Röttgermann
In diesem Kurs wird nach und nach Ihre körperliche Ausdauerfähigkeit gesteigert und verbessert. All diejenigen, die Freude an der Bewegung im Freien haben, lernen in diesem Kurs eine Alternative zum Joggen kennen. Da beim Walking die Gelenke geschont und die Beinmuskulatur sanft gestärkt wird, ist dieser Kurs auch für Untrainierte, Übergewichtige, Ältere und Menschen, die sich gerne in der Gruppe bewegen ein optimaler Einstieg in den Ausdauersport. Am Ende jeder Stunde dehnen wir die Muskulatur. Kleidung: witterungsabhängig, bequem, gute Schuhe.
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
10 x, 39,20 €
Treffpunkt: Waldspielplatz

88034
Fußreflexzonenmassage
Silvia Peplau
Unsere Füße sind ein empfindsames Messinstrument für den gesamten Organismus, denn rund 7200 Nervenbahnen enden unter jeder Fußsohle. Wie Außenposten des Gehirns teilen Sie diesem “laufend” mit, was sie spüren. Diese Sensibilität macht sich die Reflexzonenmassage zunutze, die zu den ältesten Naturheilverfahren der Menschheit gehört. Wir werden Reflexzonen am Fuß praktisch kennenlernen. Bitte Decke, Isomatte, kleines Kissen mitbringen.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 11.11.04
3 x, 11,80 € + 1,50 € Mat.
Zehntscheuer

88040
Kreative Fotografie (Grundkurs)
Fotokurs mit Exkursion
Dieter Kugler
Dieser Fotokurs beginnt da, wo die Programmautomatik der Kamera endet. Wir beschäftigen uns mit den Regeln der Bildgestaltung und nützen dabei die Möglichkeiten, die uns die modernen Kamerasysteme bieten. Dabei ist es zweitrangig, ob Sie mit einer digitalen oder “herkömmlichen” Kompakt- oder Spiegelreflexkamera arbeiten. Weitere Themen: Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Filme, Filter und Zubehör. Bei der Exkursion haben Sie dann Gelegenheit, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Eine Bildbesprechung erfolgt am letzten Abend. Bitte bringen Sie Ihre Kamera am ersten Abend mit.
mittwochs, 19:30 - 21:45 Uhr
Termine: 13.10., 20.10., 27.10.04
Exkursion: Samstag, 23.10.04, nach Absprache
4 x, 35,30 €
Mehrzweckhalle, Vereinszimmer

88041
Fotografie und Fotoralley für Kids und Jugendliche
Marion Müller
Alle, die einen Fotoapparat besitzen und Lust zum Fotografieren haben, sind eingeladen. Neben einer Fotoralley lernen wir auch die Handhabe der Kamera. Auf spielerische Weise erlernen wir die Regeln der Bildgestaltung und vieles mehr, was man zum Fotografieren braucht. Mit unseren Kameras machen wir unseren Ort Ofterdingen unsicher und werden ihn neue entdecken. Zum anderen üben wir uns im Fotostudio in der Portraitfotografie.
donnerstags 14:30-16:30 Uhr, ab Do, 14.10.04
3 x, 22,00 €
Treffpunkt: Schulhof

Pliezhausen

Leitung: Willi Haug

Anmeldung: Grund- & Hauptschule Pliezhausen, Friedrichstraße 50
Auskunft und Beratung: Elke Blum,
Friedrichstraße 50, 72124 Pliezhausen
E-Mail: sekretariat@ghs.pliezhausen.de
Mo-Fr vormittags: 08:30-12:00 Uhr
Di + Do nachmittags: 14:00-16:00 Uhr
Tel. (0 71 27) 97 72 70
Fax (0 71 27) 97 72 60



- **Die Anmeldung erfolgt persönlich oder schriftlich bei der Außenstelle.**
- **Auch online unter E-mail www.pliezhausen.de**
- **Mit der Anmeldung ermächtigen Sie die vhs zum einmaligen Einzug der Kursgebühren (Abbuchung erfolgt nach dem 2. Kurstag).**
- **Es werden keine Anmeldequittungen zugeschickt**
- **Ohne vorherige Anmeldung ist eine Kursteilnahme nicht möglich.**

FÜHRUNGEN

89001T
Südwestrundfunk Stuttgart

Die Führung startet im Hörfunkbereich. Sie besichtigen das Hörfunkarchiv Musik und erleben die live-Sendeabwicklung von SWR1 und SWR4. Hier können Sie den Radiomachern über die Schulter schauen und das Gesicht zu einer bekannten Stimme kennenlernen. Nach einer "Verschnaufpause" in der Funkhaus-Kantine zeigen wir Ihnen die Fernsehstudios mit den Werkstätten und der Senderegie. Den abschließenden Höhepunkt bildet der Besuch der Live-Sendung "Baden-Württemberg aktuell". Während der Führung ca. zwei Kilometer Fußweg, Mindestalter 18 Jahre.
Fr, 21.01., 16:10-21:15 Uhr
1, 31,00 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

89002T
Solaranlage, Pelletsheizung, Regenwassernutzung ...

vom Altbau-Reihenhaus zum 3-Literhaus, Technik, Wirtschaftlichkeit
Uli Ruoff
Wie in einem Altbau konsequent gespart werden kann, demonstriert Uli Ruoff mit seiner Hausführung. Nicht nur Details weisen höchste Energiesparklassen auf, sondern auch große Energiesparmaßnahmen. Dämmung, Fenster, Holzpellet-Ofen mit Solaranlage, Solarstromanlage, Wärmerückgewinnung, EIB-System, Regenwasserzisterne. Das 3-Literhaus spart renoviert 90 % Heizenergie ein.
Fr, 15.10., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr
Schillerstr. 12, Riederich

VORTRÄGE

Pubertät

Reise durch eine dynamische Lebenskrise
Uli Tritschler
Nicht mehr da - noch nicht dort. Die Reise durch das Zwischenland vom Kindsein zum selbstverantwortlichen, selbständigen und mündigen Erwachsenen ist für Eltern wie Heranwachsende ein spannungsreicher Lebensabschnitt. In ihm heißt es, sich durchzufinden durch die gewaltigen Verführungskräfte unserer Konsumgesellschaft - nicht zuletzt zwischen Drogen, Pillen und den dunklen Zukunftsprognosen unserer Wirtschaftswelt. In ihm heißt es, ein Ja zu sich selbst, zu den Mitmenschen, zur Erde und zu Gott zu finden, und damit hineinzuwachsen in die Zuversicht mitbauen zu können an einer heileren besseren Welt. Kräfte und Fragen dieser Entwicklungszeit möchte ich mit Ihnen ansprechen und Ausblicke auf Lösungen finden helfen.
Di, 28.09., 20:00-21:30 Uhr
4,00 € (3,00 €)
Schulzentrum Pliezhausen, Mediothek

Surfen ohne Risiko?

Chancen und Risiken der multimedialen Welten
Dieter Ackermann
Keine Ahnung, was mein Kind vor dem PC macht. Die neuen Medien sind schuld an der zunehmenden Jugendkriminalität. Kann sich mein Kind beim Surfen strafbar machen? Surfen/Chatten/SMS/Browser und Provider ... davon verstehe ich nichts. Unsere Kinder wachsen in diese neue Medienwelt hinein und allein dies ist Grund genug, sich als Eltern intensiv mit dieser neuen Materie zu befassen. Der Vortrag "Kids Online" wird keine technische Unterweisung im Internet beinhalten. Er soll Denkanstöße für diejenigen Personen geben, welche als Erziehungsberechtigte die Verantwortung für die Zukunft ihrer Kinder übernommen haben.
Di, 26.10., 20:00-21:30 Uhr
ohne Gebühr
Schulzentrum Pliezhausen, Mediothek

Naturheilverfahren

Allergien und chronische Erkrankungen
Diavortrag von Dr.rer.nat. Hannelore Drautz
Keine Ahnung, was mein Kind vor dem PC macht. Die neuen Medien sind schuld an der zunehmenden Jugendkriminalität. Kann sich mein Kind beim Surfen strafbar machen? Surfen/Chatten/SMS/Browser und Provider ... davon verstehe ich nichts. Unsere Kinder wachsen in diese neue Medienwelt hinein und allein dies ist Grund genug, sich als Eltern intensiv mit dieser neuen Materie zu befassen. Der Vortrag "Kids Online" wird keine technische Unterweisung im Internet beinhalten. Er soll Denkanstöße für diejenigen Personen geben, welche als Erziehungsberechtigte die Verantwortung für die Zukunft ihrer Kinder übernommen haben.
Di, 18.01., 20:00-21:30 Uhr
4,00 EUR (3,00 EUR)
Schulzentrum Pliezhausen, Mediothek

89008
Köstliche Brotvarianten

Elke Blum
Unter dem Motto "Backwaren aus aller Welt" stellen wir Flammkuchen, Ciabata, Olivenbrot, Vollkorngebäck u.a. in lockerer Atmosphäre her und probieren diese im Anschluss in einer Gesprächsrunde.
Mo, 04.10., 19:00-21:30 Uhr
9,20 €
Schulzentrum Pliezhausen, TW-Raum, UG
Bitte Schürze mitbringen.

EDV

89009
Einführung in Word

Claudia Eßer
In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm "Microsoft Word". Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse in Word. Basiswissen über die Komputerbenutzung und eigener PC zum Üben ist empfehlenswert. Sie erhalten ein ausführliches Skriptum, das Ihnen die Arbeit mit Word erleichtert.
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
8 x, 45,90 € + 13,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen
Kurs wird gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg

SPRACHEN

89011
Englisch Wiedereinstieg

Rita Scheuerecker
English for everyday situations. Wiedereinsteigerkurs für Interessierte mit englischen Grundkenntnissen.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 88,20 €
Grundschulgeb. Karlstr., Musiksaal neu

89012
Englisch Conversation

Rita Scheuerecker
Lift off to Conversation. This course is for students who probably know quite a lot of grammar, but still find it difficult to talk. This course will help them learn how to make conversation in English.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 88,20 €
Grundschulgeb. Karlstr., Musiksaal neu

89013
Französisch Konversation

Hervé Herbstmeyer
Durch einfache Texte aus Alltagssituationen (Zeitungsartikel - Werbung - Erzählungen) oder Kurzgeschichten werden Vokabelwörter und Grammatik gefestigt. Fragen - Antworten oder Rollenspiele sollen die Sprache beleben und das Sprechen fördern.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 88,20 €
Grundschulgeb. Karlstraße

89014
Französisch für Anfänger

Hadmut Schoplick
und Leute mit geringen Vorkenntnissen. Was sage ich, wenn ...? Situationen des Alltags, einfache schriftliche Mitteilungen, Telefongespräche, wie schaffe ich es auf Französisch? Wir üben in Kleingruppen und bald kriegen Sie es hin.
Lehrbuch: A bientôt 1 Neu + Arbeitsbuch
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 21.9.04
15 x, 88,20 €
Grundschulgeb. Karlstr., Musiksaal neu

Haben Sie Anregungen, Kritik oder Wünsche zu unseren Kursangeboten?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Telefonische Beratung und Auskunft
Frau Elke Blum zu den angegebenen Sprechzeiten.

89015
Italiano - ma piano

Konversations-Schwerpunkt
Angelika Kolatschek
Lehrbuch: Corso Italia, Band 1, ab Lekt. 11
Verfügen Sie bereits über Grundkenntnisse in Italienisch und wollen nun wieder in einen Kurs einsteigen? Dann ist das Ihr Kurs. Wir sind eine sympathische Gruppe, in der viel geredet und auch gelacht wird - alles in gemütlichem Tempo.
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 88,20 €
Dorfgemein.Haus Häslach



89016
Piccola Conversazione e ripasso della grammatica
Angelika Kolatschek
Kein Lehrbuch, sondern Kopien
Avete già delle conoscenze dell'italiano e volete riattivare in un corso dopo una pausa? Allora è questo il corso che fa per voi! Ripetiamo la grammatica, leggiamo dei testi, ascoltiamo delle canzoni, facciamo dei giochi, parliamo e ci divertiamo. Non esitate - venite e partecipate!
donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 88,20 €
Schule Walddorf

GESTALTEN

89018
Filzkurs
Christine Fauser
Dieser Kurs ist für Anfänger und vermittelt die Grundlagen des Filzens. Aus kuschelweicher Wolle in vielen Farben entstehen gefilzte Unikate. Lassen Sie Ihrer Kreativität und Phantasie freien Lauf. Lernen Sie, aus einfacher Wolle einen praktischen Shopper, eine Handtasche zu Ihrem Lieblingskleid oder eine Kindertasche, oder, oder ... anzufertigen. Mitzubringen ist Energie und Freude am Ausprobieren, die neben Wasser und Wolle zum Filzen benötigt werden. Wolle (ca. 8 - 15 €) wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Handtücher, Schere, Sprühflasche, Filzstift
Sa, 23.10., 10:00-16:15 Uhr
22,50 €
Schulzentrum Pliezhausen, Zeichensaal, UG
Mittagspause von 12:00 bis 12:30 Uhr.

TANZ

89019
Kreativer Kindertanz
Für Kids von 5-7 Jahren
Claudia Hänlein
Spielerische Körpererfahrung und freie Bewegungsgestaltung sind Mittelpunkt dieses Kurses. Den eigenen Körper kennenlernen und ausprobieren, was man alles mit ihm machen kann. Da tanzt mal die Nase Cha Cha Cha, da schwingen die Pobacken zum Wackelpuddingtanz und dabei lachen wir uns schlapp und spüren, wie unser Bauch im Rhythmus unseres Laches seinen ganz eigenen Tanz vollführt. Bitte mitbringen: Turnkleidung und Gymnastikschläppchen.
freitags 14:00-15:00 Uhr, ab Fr, 24.9.04
16 x, 52,90 €
Römerwegschule Häslach

89020
Klassisches Ballett
Für Kinder von 6-9 Jahren
Claudia Hänlein
Kinder sehen in ihm den Märchentanz, Erwachsene bewundern Haltung und Grazie. Das klassische Ballett ist nicht nur Quelle der Inspiration und der Fantasie, sondern auch eine gute Trainingsmethode, um die Muskulatur zu stärken, Haltung zu verbessern, Koordination und Rhythmus zu schulen und das Bewegungsgedächtnis der Kinder herauszufordern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
freitags 15:15-16:15 Uhr, ab Fr, 24.9.04
16 x, 52,90 €
Römerwegschule Häslach

Tanzen ab 50
Barbara Sündermann
Geselliges Tanzen in fröhlicher Runde macht Spaß und dient ganz nebenbei auch der Gesundheit. Wir tanzen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (kein Gesellschaftstanz). Jede(r) kann mittanzen - Vorkenntnisse und/oder Partner/-in nicht erforderlich. Anmelden nicht nötig - einfach kommen!
donnerstags, 15:00-16:30 Uhr
Termine: 30.9., 7.10., 21.10., 11.11., 25.11.,9.12.,13.1., 27.1.05
3,00 €
Grundschulgeb. Karlstr., Musiksaal neu
Gebühr pro Einzeltermin.
Mitveranstalter: Bürgerverein Altenhilfe e.V.

89029
Fitness-Mix
Ingrid Hartlieb
... und los geht's! Mit fetziger Musik verbessern wir unsere Ausdauer und kräftigen unsere Muskeln. Wir beginnen mit einem vielseitigen Aufwärmprogramm - mal mit Aerobic, mal mit Spielen, um anschließend unsere "Problemzonen", aber auch den Rücken zu kräftigen. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

ENTSPANNUNG

Hatha-Yoga
Yoga ist eine uralte Methode aus Indien, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Im Kurs werden die grundlegenden klassischen Körperhaltungen (asana) und Atemformen (pranayama) geübt. Dabei lernen wir, auf unsere Grenzen zu achten. Mit einer Form der Tiefenentspannung (Yoga Nidra) klingt der Übungsabend aus. Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, Socken.

89030
Dr.phil. Maya Fassmann
donnerstags 17:30-19:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
11 x, 64,70 €
Schulzentrum Pliezhausen, Altbau, A1

89031
Dr.phil. Maya Fassmann
donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
11 x, 64,70 €
Schulzentrum Pliezhausen, Altbau, A1

89032
Dr.phil. Maya Fassmann
donnerstags 20:30-21:45 Uhr, ab Do, 30.9.04
11 x, 53,90 €
Schulzentrum Pliezhausen, Altbau, A1

89034
Body and Spirit
Waltraud Fux
Die Körperübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga verbunden mit Tai Chi-Bewegungen fördern Balance, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Entspannungstechniken lassen Ruhe und Gelassenheit für den Alltag entstehen. Körper und Geist sind im Einklang.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 39,20 €
Römerwegschule Häslach, Gymnastikraum

89033
Fit und gesund
ab 40 Jahre
Ingrid Hartlieb
Ein Gymnastikprogramm für nicht mehr ganz junge Frauen und Männer. Wir beginnen die Stunde mit einem kleinen Aufwärmprogramm. Anschließend kräftigen wir unseren Körper einmal "rundum" von unten bis oben. Mit viel Spaß und Musik schaffen wir das locker! Entspannungs- und Dehnübungen schließen die Stunde ab.
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

Qi Gong - chinesische Heilgymnastik
Atem holen - Entspannen - Sich rundum wohl fühlen. Die chinesische Heilgymnastik löst Blokkaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

89035
Regina Hübner
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
12 x, 47,00 €
Bürgersaal Dörnach

89036
Regina Hübner
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do, 7.10.04
12 x, 47,00 €
Bürgersaal Dörnach

89037
Regina Hübner
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 7.10.04
12 x, 47,00 €
Bürgersaal Dörnach

GYMNASTIK / BEWEGUNG

Gymnastik gegen Osteoporose
Bewegungsmangel ist ein sehr bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung bzw. verstärkte Ausbildung einer Osteoporose. Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine täglich durchgeführte Gymnastik. Sie ist mindestens so wichtig wie eine ausreichend calciumreiche Kost. Bitte mitbringen: Matte und kleines Kissen.

89038
Ramona Katsoulis
montags 8:30-9:30 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89039
Ramona Katsoulis
montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 4.10.04
15 x, 58,80 €
Altenz. Haus am Schulberg, Clubraum

89040
Ramona Katsoulis
mittwochs 8:30-9:30 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89041
Seniorengymnastik
Angelika Singer
Angesprochen sind Menschen, die an vielen Gelenken Beschwerden feststellen müssen, Verschleißerscheinung und mangelnde Muskelkraft, die die veränderten Gelenke nicht mehr stabilisieren und führen können. Bei Arthrose, Osteoporose, Rheuma und Gicht sollen die sanften gezielten Übungen Erleichterung bringen. Das Ziel ist, Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten, zu dehnen und zu kräftigen bei möglichst aufrechter Haltung.
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

Wirbelsäulengymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die diese Schwächen verbessern. Insbesondere wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Bitte Jogginganzug und Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

89042
Angelika Singer
dienstags 9:00-10:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89043
Margret Kolb
mittwochs 9:30-10:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

89044
Angelika Singer
dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab Di, 21.9.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89045
Ramona Katsoulis
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 58,80 €
Römerwegschule Häslach
Matten vorhanden.

89046
Ramona Katsoulis
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 6.10.04
15 x, 58,80 €
Römerwegschule Häslach

89047
Nicole Fröhlich
mittwochs 20:15-21:15 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Bürgersaal Dörnach

89050
Angelika Singer
donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do, 23.9.04
15 x, 58,80 €
Grundschulgeb. Karlstr., Musiksaal neu

Anmeldungen
sind auch noch während des Semesters im Sekretariat möglich - falls noch Plätze im Kurs frei sind.

89051
Fitness- und Wirbelsäulengymnastik
Lore Zimmermann
Fit und aktiv, Bewegung mit Musik, Gymnastikball, Physioband, Igelball - das bedeutet Spaß und ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz- und Kreislaufsystem und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers. Entspannungs- und Dehnübungen lockern Ihre Muskeln, und Sie fühlen sich wieder rundum fit.
donnerstags 8:00-9:00 Uhr, ab Do, 30.9.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

Fitnessgymnastik mit Musik und Ausgleichsgymnastik
Beschwerden am Bewegungsapparat werden häufig durch mangelnde Beweglichkeit und Schwäche oder Verkürzung bestimmter Muskelgruppen hervorgerufen. Mit gezielten Übungen für Rücken, Rumpf, Po und Beine können Sie diesen Defiziten entgegenwirken. Die Stunde beginnt mit einem leichten Herz-Kreislauf-Training zur allgemeinen Erwärmung. Anschließend werden die einzelnen Muskelgruppen gekräftigt oder gedehnt.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte.

89052
Claudia Hänlein
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
16 x, 62,70 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89053
Claudia Hänlein
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 22.9.04
16 x, 62,70 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89054
Kräftigungsgymnastik am Morgen für junge Frauen
Margret Kolb
Begleitet von Musik und viel Spaß wollen wir uns fit machen und beweglich halten: mit intensivem “Warm up”, Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Rücken und Po und mit Dehn- und Entspannungsübungen zum Wohlfühlen.
mittwochs 8:30-9:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

89057
Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness
Angelika Kolatschek
Fitness gefällig in einer netten Gruppe? Sind Sie (k)ein Morgenmuffel? Sie können morgens Ihren Körper mit einem abwechslungsreichen Programm, bestehend aus Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur in Schwung bringen. Fetzige Musik gehört natürlich dazu. Trauen Sie sich!
freitags 8:30-9:30 Uhr, ab Fr, 24.9.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89058
Wellness-Gym
Waltraud Fux
Nach dem Tagesstress etwas für die Seele tun ... Eine Gymnastik mit und ohne Musik für Ihr Wohlbefinden. Gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen bewirken körperliche Spannungen abzubauen, den Körper besser wahrzunehmen und das Wohlbefinden zu steigern. Stretch- und Entspannungsübungen aus dem Wellnessbereich werden zu einem Ganzkörper-Programm kombiniert, in dem Wellness das Ziel ist.
donnerstags 20:45-21:45 Uhr, ab Do, 30.9.04
10 x, 39,20 €
Römerwegschule Häslach, Aula

89059
Rhythmische Gymnastik
Christina Neumann
Bewegung mit Musik - das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers. Bitte mitbringen: Isomatte.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 23.9.04
17 x, 66,60 €
Bürgersaal Dörnach

Body-Gym
Funktionelle Gymnastik: Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Schrittkombinationen machen wir gezielte Kräftigunghsübungen für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Mit anschließendem Stretching und kurzer Entspannung beenden wir die Stunde. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

89060
Julia Engel
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
17 x, 66,60 €
Gemeindehalle Pliezhausen

89061
Julia Engel
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 20.9.04
15 x, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

Bodyfitness
Modernes, vielfältiges und gesundheitsförderndes Fitnesstraining. Es beinhaltet die drei Komponenten Ausdauer, Kräftigen, funktionelles Dehnen sowie Entspannungsformen. Durch Rückenfitness bringen wir uns in eine gute Haltung. In dem Training werden Steps und Therabänder sehr vielseitig eingesetzt. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

89062
Anja Sumser
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

89063
Anja Sumser
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

SCHWIMMEN / WASSERVERGNÜGEN

Schwimmen

Brust- und Rückenschwimmen, Unterwasserübungen und Springen ins Wasser. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und Haltungsschäden entgegengewirkt.

89064N
Grundkurs für Kids von 6-10 Jahren
Lore Zimmermann
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 52,80 € + 14,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89065N
Grundkurs für Kids von 4-6 Jahren
Emil Zimmermann
mittwochs 15:30-16:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 52,80 € + 14,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89066N
Grundkurs für Kids von 6-10 Jahren
Emil Zimmermann
mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 52,80 € + 14,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89067N
Aufbaukurs für Kids von 6-10 Jahren
Lore Zimmermann
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 52,80 € + 14,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle



Wassergymnastik mit Musik

Übungen für Arme und Beine stärken die Bänder und fördern den Kraftaufbau der Muskeln und Sehnen. Dadurch wird Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen vorgebeugt, die Durchblutung gefördert und der Kreislauf stabilisiert.

89068
Emil Zimmermann, Lore Zimmermann
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 € + 23,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89069
Emil Zimmermann, Lore Zimmermann
montags 20:15-21:15 Uhr, ab Mo, 27.9.04
15 x, 58,80 € + 23,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89070
Emil Zimmermann, Lore Zimmermann
dienstags 19:15-20:15 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 € + 23,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89071
Emil Zimmermann, Lore Zimmermann
mittwochs 14:30-15:30 Uhr, ab Mi, 29.9.04
15 x, 58,80 € + 23,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89072
Wasserwirbelsäulengymnastik und Schwimmenlernen für Erwachsene
Lore Zimmermann, Emil Zimmermann
Entspannung, Spaß und auch gezielte Kräftigung der Wirbelsäule.
dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab Di, 28.9.04
15 x, 58,80 € + 23,00 € Mat.
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

Online-Anmeldungen unter www.vhs-tuebingen.de

RAUM FÜR NOTIZEN

Geschäftsbedingungen

Anmeldung/Quittung

Anmeldungen sind sowohl persönlich als auch schriftlich möglich. Schriftliche Anmeldungen (auch Fax, online über www.vhs-tuebingen.de oder per E-Mail) sind nur mit Einzugsermächtigung verbindlich.
Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Vertrag zwischen dem Hörer und der vhs zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zu einer Eintragung in die Teilnahmeliste und zur Zahlung der Gebühr.
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind Bestandteil des Teilnahmevertrages. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
Die Anmeldung ist angenommen, wenn Sie nicht umgehend eine Absage wegen Überbelegung erhalten. **Es erfolgt keine weitere Bestätigung. Bitte notieren Sie sich deshalb Ihre Kurstermine.** Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Programmänderungen.

Gebühren

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Kursbeginn bei der Anmeldung durch Bar- oder Scheckzahlung. Bei Bankeinzug werden die Gebühren nach dem zweiten Unterrichtstag abgebucht. Ist Bankeinzug trotz vorheriger Zusage nicht möglich, so werden die anfallenden Kosten in Rechnung gestellt.
Nicht in der Gebühr enthalten sind die Kosten für Lehrbuch und Materialien.
Die Kurse werden – soweit nicht anders angegeben – mit mindestens zehn Teilnehmenden durchgeführt. Diese Mindestteilnehmerzahl ist vom Land Baden-Württemberg festgelegt als Bedingung für die Gewährung von Zuschüssen. In Ausnahmefällen können Kurse mit geringerer Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Dazu müssen entweder die fehlenden Kursgebühren auf die Teilnehmenden umgelegt oder bei Kursen mit mehr als 9 Terminen die Unterrichtszeit entsprechend gekürzt werden.

Ermäßigungen

Schüler/innen, Auszubildende, Studierende, Wehr- und Zivildienstleistende sowie Arbeitslose, Behinderte und Rentner/innen erhalten (falls nicht beim Kurs anders ausgeschrieben) unter Vorlage einer Bescheinigung 10 Prozent Ermäßigung auf die Gebühren bei Kursen.
Der entsprechende Nachweis ist vorzulegen:
a) bei Barzahlung mit der Anmeldung,
b) bei Abbuchung vor dem Veranstaltungsbeginn. Verspätete Nachweise können nicht berücksichtigt werden.
Bei Kinderkursen sind bereits 10 Prozent Ermäßigung abgezogen.
Es ist nur eine Ermäßigungsart möglich.
Gebührenermäßigungen können nur bis Kursbeginn, nachträgliche Gebührenermäßigungen nur im Abbuchungsverfahren gewährt werden.

Rücktritt

a) Die **Volkshochschule** kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder anderer von ihr nicht zu vertretenden Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.
b) Der Rücktritt **eines/r Angemeldeten** muss gegenüber dem vhs-Sekretariat schriftlich oder durch Rückgabe der Teilnehmerkarte erklärt werden. Eine Begründung ist nicht erforderlich.
Es gelten folgende Regelungen:
– Bei **Rücktritt bis 7 Werktage vor Beginn** des Kurses wird die bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet.
– Anschließend wird **bis Kursbeginn** eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 EUR fällig.
– Bei **Rücktritt vor dem zweiten Kurstermin** wird die Kursgebühr abzüglich der anteiligen Kursgebühr und einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 EUR erstattet.
– Bei **Kompaktkursen (K)** und **Tagesfahrten (T)** muss der Rücktritt bis spätestens sieben Werktage vor Beginn erklärt werden, sonst ist die volle Gebühr zu bezahlen.

Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht verbindlich; das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch innerhalb von 12 Monaten nach Ende des Kurses gegen Vorauszahlung einer Gebühr von 2,00 EUR (ggf. 2,00 EUR Versandkosten), ausgestellt, wenn Sie regelmäßig (80 %) am Kurs teilgenommen haben.

Haftung

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276, 278 BGB ist, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen, ausgeschlossen. Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zu und von den Unterrichtsräumen sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen einschließlich der Garderobe übernimmt die vhs keine Haftung.
Die Volkshochschule behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor, insbesondere den Einsatz von Vertretungen.
Für Irrtümer, Gebührenänderungen und Druckfehler kann keine Haftung übernommen werden.

Reisebedingungen

Für alle Studienreisen gelten die »Reisebedingungen der vhs Tübingen«. Diese liegen im Sekretariat aus.

Datenschutz

Bei der Anmeldung ist für die Zulassung und für die Entgelterhebung die Angabe des Familiennamens, des Vornamens sowie die Anschrift (Straße, Hausnummer und Wohnort) des Kursteilnehmenden erforderlich. Die Nennung der Bankverbindung ist bei schriftlichen Anmeldungen und persönlichen Anmeldungen, bei denen eine unbare Zahlung des Kursentgelts gewünscht wird, zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs erforderlich.
Diese Daten werden elektronisch gespeichert und verarbeitet. Eine Löschung erfolgt gemäß den rechtlichen Vorschriften. Die Angabe der Telefonnummer ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erwünscht. Die Angaben zu Geschlecht und Alter werden für statistische Zwecke erbeten. Eine eventuelle Weitergabe erfolgt nur anonymisiert.

Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs möglich.
Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

Sonstiges

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im übrigen wirksam.

Die Volkshochschule ist nur Gast in vielen der von ihr benutzten Gebäude. Bitte nehmen Sie darauf Rücksicht. Vor allen Dingen ist die Hausordnung zu beachten. In **Unterrichtsräumen** und auf den Gängen ist Rauchen nicht gestattet.

Unterrichtsfreie Tage

Die vhs richtet sich nach der Ferienordnung der Schulen. Während der Schulferien, an Feiertagen und an schulfreien Tagen finden in den Schulen keine Kurse statt.

Termine für Kursleiter/innen

Fachbereichstreffen
für Kursleiterinnen und Kursleiter in:

Kunst- und Kulturgeschichte
Termin wird bekanntgegeben.

Englisch
Termin wird bekanntgegeben.

Italienisch
Dienstag , 19. Oktober, 15.00 bis 17.00 Uhr

Spanisch
Mittwoch, 20. Oktober, 15.00 bis 17.00 Uhr

Französisch
Montag, 18. Oktober, 15.00 bis 17.00 Uhr

Deutsch
Termin wird bekanntgegeben.

Zeichnen, Malen, Skulptur
Freitag, 22 Oktober, 18:00–20:00 Uhr

Kursleitertagungen des vhs-Verbands
Programm mit Veranstaltungen zu fachthematischen, fachdidaktischen und erwachsenenpädagogischen Fragen wird zugeschickt.

AG Fortbildung der Region Neckar-Alb
Die Volkshochschulen der Region bieten ihren mehr als 2000 Kursleiter/innen und Mitarbeiter/innen ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Das Programm wird zugeschickt.
Anmeldungen sind nur über die Volkshochschule möglich.
Anfragen an: AG Regionale Fortbildung, Wilhelmstr. 36, 72336 Balingen
Tel. (0 74 33) 90 80 14 (Frau Benzing)
Fax: (0 74 33) 90 80 70

Unter anderem sind in diesem Jahr als Themen vorgesehen:
– Einführung für neue Dozenten
– Kursleiter und Lerngruppe
– Sprecherziehung
– Entspannung
– Gymnastik
– Fremdsprachen
– Berufliche Bildung und EDV

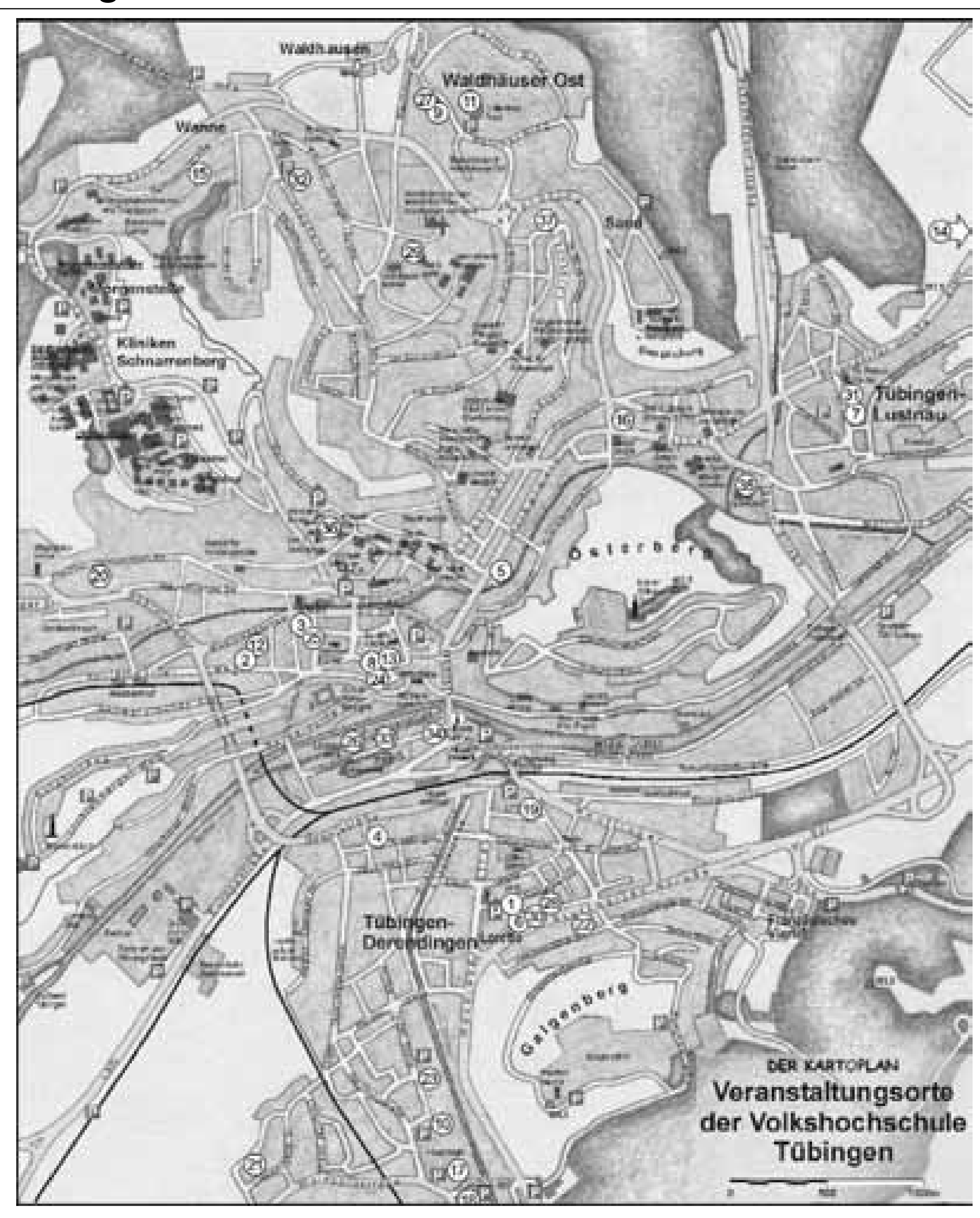
Impressum
vhs Tübingen e.V.

Vorstand:
Vorsitzender: Prof. Dieter Barth
Stellv. Vors.: Ingrid Schneider-Hofmann
Elisabeth Feldtkeller
Prof. Dr. Wilfried Setzler

Beirat:
Heribert Bauer, Thomas Becker, Erika Braungart-Friedrichs, Bruno Gebhard-Pietzsch, Margot Hamm, Dr. Uwe Liebe-Harkort, Günter Metelka, Dieter Pantel, Ulf Siebert, Dr. Kurt Sütterlin, Gerhard Traub, Ingrid Vogler

Leiterin:
Susanne Walser

Veranstaltungsorte



1 **vhs, LORETTO**
Katharinenstraße 18 (Südstadt)
2 **Albert-Schweitzer-Realschule**
Schleifmühleweg 26 (Weststadt)
3 **Alte Silcherschule**
Kelternstraße 23 (Innenstadt)
4 **AOK**
Schellingstraße 4 (Südstadt)
5 **Clubhaus**
Wilhelmstraße 30 (Univiertel)
6 **Dojo**
Lorettoplatz 2 (Südstadt)
7 **Dorfackerschule Lustnau**
Neuhaldenstraße 2
8 **Gemeindehaus Lamm**
Marktplatz
9 **Geschwister-Scholl-Schule**
Berlinger Ring 33 (WHO)
10 **Gewerbliche Schule**
Raichbergstraße 81-83 (Südstadt)
11 **Hallenbad Nord**
Berliner Ring (WHO)
12 **Hermann-Hepper-Turnhalle**
Westbahnhofstraße 23 (Weststadt)
13 **Hirsch-Begegnungsstätte**
Hirschgasse (Innenstadt)
14 **Kinderhaus Herrlesberg**
Stäudach 120
15 **Kinderhaus Waldschule**
Luise-Wetzel-Weg 1 (Wanne)
16 **Köstlinschule**
Wilhelmstraße 93 (Kreuzung Nordring)
17 **Kreismedienzentrum**
Raichbergstraße 81 (Südstadt)
18 **Kreissporthalle**
Waldhörnlestraße 13 (Südstadt)
19 **Landestheater (LTT)**
Eberhardstraße 6 (Südstadt)
20 **Lebenshilfe**
Fr.-Dannemann-Straße (Weststadt)
21 **Ludwig-Krapf-Turnhalle**
Sieben-Höfe-Straße 58 (Derendingen)
22 **Mathildenstraße 38**
Eingang Alexanderstraße (Südstadt)
23 **Mathilde-Weber-Schule**
Primus-Truber-Straße 58 (Südstadt)
24 **Rathaus**
Marktplatz
25 **Salzstadel**
Madergasse 7 (Innenstadt)
26 **Neue Spielhalle Uhlandstraße**
Uhlandstraße 26 (Neckarbrücke)
27 **Sporthalle WHO**
Berlinger Ring
28 **Stadtsanierungsamt**
Lorettoplatz 30 (Südstadt)
29 **Sternwarte**
Waldhäuser Str. 70 (WHO)
30 **Tanzsporthalle Loretto**
Lilli-Zapf-Straße 14-16 (Südstadt)
31 **Turn- und Festhalle Lustnau**
Neuhaldenstraße 12
32 **Turnhalle Philosophenweg**
Philosphenweg 72 (Wanne)
33 **Uhlandgymnasium**
Uhlandstraße 24 (Neckarbrücke)
34 **Uhlandbad**
Karlstraße 3 (Neckarbrücke)
35 **Uni-Sporthalle**
Alberstraße 27 (Ende Wilhelmstraße)
36 **Universitäts-Frauenklinik**
Liebermeisterstraße (Kliniken Innenstadt)
37 **Winkelwiesenschule**
Haußerstraße 132 (WHO)


Wir geben Bildung ein Gesicht !

Bitte beachten:
Formular zur schriftlichen Anmeldung auch per Fax. Schicken Sie es zusammen mit der unterschriebenen Einzugsermächtigung an uns.
Sie erhalten keine weitere Benachrichtigung.

vhs Tübingen

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Fax (0 70 71) 56 03-28

Anmeldung
(bitte vollständig
und genau ausfüllen)

Kurs-Nr. Gebühr Thema

______ EUR ______________

______ EUR ______________

______ EUR ______________

Name, Vorname

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl Wohnort

Telefon tagsüber mit Vorwahl

Für die Gebührenzahlung durch Bankeinzug oder für die Rücküberweisungen benötigen wir Ihre Bankverbindung.

Konto-Nummer Bankleitzahl

Name der Bank/Sparkasse

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers

☐ Bankeinzug

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden.
Ist Bankeinzug angekreuzt, ermächtige ich die vhs, die von mir zu entrichtende Teilnahmegebühr nach dem 2. Kurstermin zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Datum ____________ Unterschrift

Ermäßigungen (nur gegen Nachweis)

☐ Familienpass (Duß)
☐ Schüler/in
☐ Student/in
☐ Azubi

☐ Rentner/in
☐ ZDL/WDL
☐ Arbeitslose
☐ Behinderte

☐ männl.
☐ weibl.
☐ unter 18 J.
☐ 18–24 J.
☐ 25–34 J.
☐ 35–49 J.
☐ 50–64 J
☐ ab 65 J.

Bitte beachten:
Formular zur schriftlichen Anmeldung auch per Fax. Schicken Sie es zusammen mit der unterschriebenen Einzugsermächtigung an uns.
Sie erhalten keine weitere Benachrichtigung.

vhs Tübingen

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Fax (0 70 71) 56 03-28

Anmeldung
(bitte vollständig
und genau ausfüllen)

Kurs-Nr. Gebühr Thema

______ EUR ______________

______ EUR ______________

______ EUR ______________

Name, Vorname

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl Wohnort

Telefon tagsüber mit Vorwahl

Für die Gebührenzahlung durch Bankeinzug oder für die Rücküberweisungen benötigen wir Ihre Bankverbindung.

Konto-Nummer Bankleitzahl

Name der Bank/Sparkasse

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers

☐ Bankeinzug

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden.
Ist Bankeinzug angekreuzt, ermächtige ich die vhs, die von mir zu entrichtende Teilnahmegebühr nach dem 2. Kurstermin zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Datum ____________ Unterschrift

Ermäßigungen (nur gegen Nachweis)

☐ Familienpass (Duß)
☐ Schüler/in
☐ Student/in
☐ Azubi

☐ Rentner/in
☐ ZDL/WDL
☐ Arbeitslose
☐ Behinderte

☐ männl.
☐ weibl.
☐ unter 18 J.
☐ 18–24 J.
☐ 25–34 J.
☐ 35–49 J.
☐ 50–64 J
☐ ab 65 J.

Verlängerte Anmeldezeiten zu Semesterbeginn:

13. bis 24. September 2004
9:00 bis 18:00 Uhr

Sprachberatung: Dienstag,
14. 09. 2004, 17:00 bis 19:00 Uhr

Zusätzlicher Beratungstermin für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:
Donnerstag, 23. 09. 2004
17:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung während des Semesters zu den Öffnungszeiten des Sekretariats siehe Seite 3